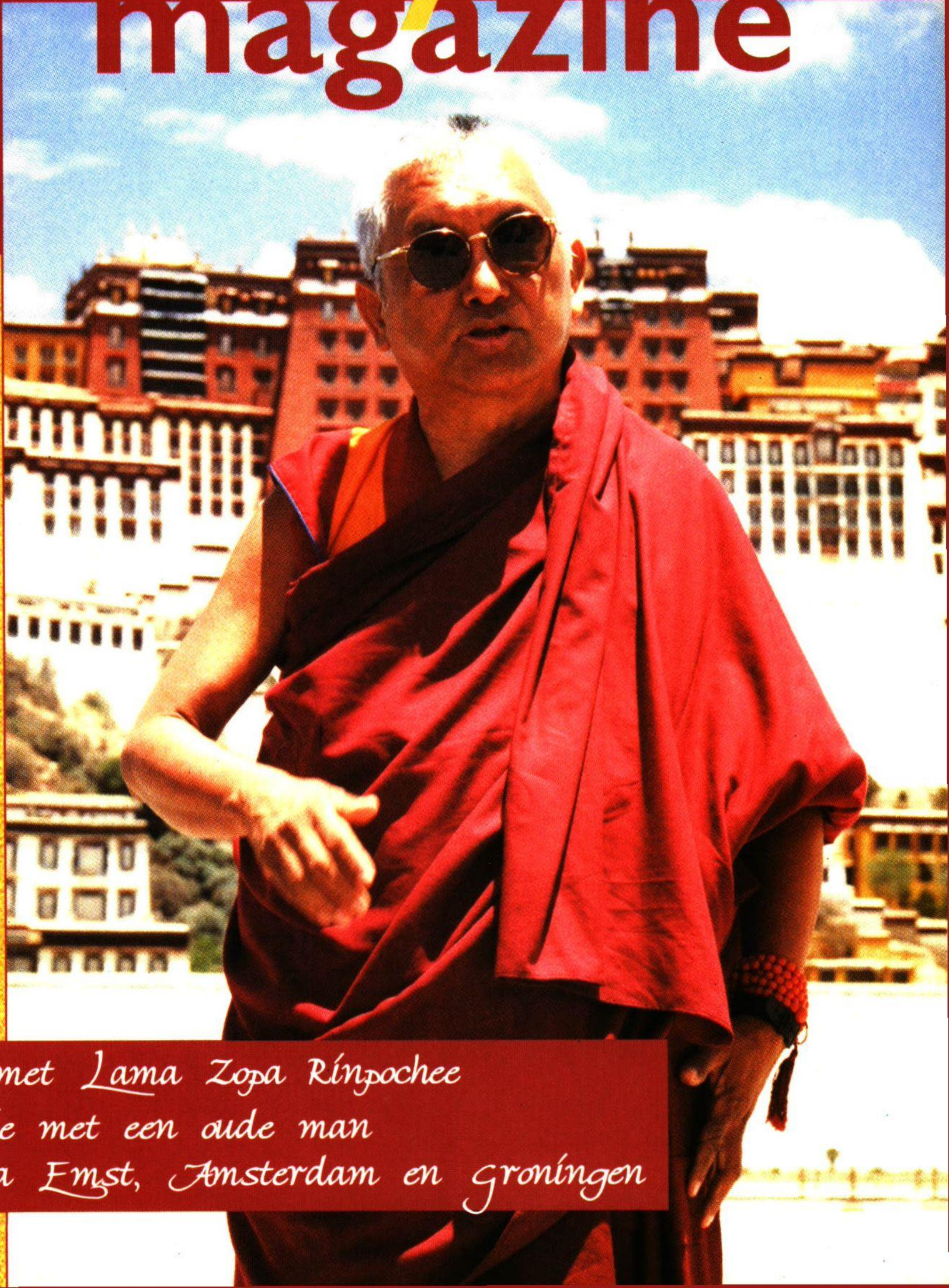
MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine



Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 25 - 2003
nummer 1
€ 5,00

In Tibet met Lama Zopa Rinpochee
Conversatie met een oude man
Programma Emst, Amsterdam en Groningen

Nieuw jaar nieuwe kansen

Namens de voltallige redactie van het Maitreya Magazine wil ik u allereerst een gelukkig nieuwjaar toewensen. Dat u een aanzienlijke vooruitgang op uw spirituele pad moge boeken! Zeker gezien de situatie in de wereld hebben we met zijn allen voorlopig nog zeker niet voldoende positieve energie. Langs deze weg bedank ik al degenen die het afgelopen jaar voor de gezondheid van onze vaste leraar en voor mijn genezing van het dodelijke hepatitis-C virus hebben gebeden. Uw inspanningen waren succesvol. Juist vandaag (16-12) ontving ik de uitslag van de laatste virus-test. Mijn dank aan de westerse medische wetenschap en mijn toegewijde internist is groot. Uw gebeden en toewijdingen van positieve energie, de talrijke kaarsjes om de stoepa in Bodhgaya, de regelmatige poedja's in Kopan en de kloosters in Zuid-India, de door de leden van het Amitabha Buddhist Center in Singapore geredde en weer vrijgelaten dieren en alle individuele initiatieven waarvan ik niet weet, hebben het gewenste resultaat gehad. Ook de regelmatige golven van kaartjes en telefoontjes waren hartverwarmend en hebben er zeker in belangrijke mate toe bijgedragen dat ik mijn werk voor het Maitreya Instituut weer op volle kracht kan voortzetten.

Na de welverdiende wintervakantie gaan we dan ook weer op volle kracht van start met het programma in Emst, Amsterdam en Groningen. Een uitgebreide aankondiging vind u middenin dit magazine. Vanaf februari bieden we in Emst een aantal interessante weekenden met de nieuwe Geshe Dasang, die lange tijd in het door Lama Yeshe gestichte Kopan-klooster verbleef. In april zal Geshe Sonam Gyaltsen zijn programma voortzetten. Vrijwel zonder onderbreking zal onze zeer gewaardeerde Kaye Miner haar cursussen voortzetten en bovendien een nieuwe serie starten onder de titel Discovering Buddhism. Onder deze noemer worden belangrijke onderwerpen uit de boeddhistische leer aangesneden die de Tibetaanse traditie toegankelijker zullen maken. Een degelijke aanvulling op en aanloop naar de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme. Kortom aan het programma zal het niet liggen. Aan de leraren en organisatoren zal het niet liggen. Het is geheel aan u om te besluiten in welke mate u gebruik maakt van de gelegenheid die u wordt geboden. Wij adviseren u alle kansen te benutten die uw persoonlijke situatie toestaat. Intussen wensen wij van de redactie u het allerbeste toe!
Tot ziens in het nieuwe jaar.

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Conversatie met een oude man
door Lama Gungtang Konchog Drönme **1**

Spiritual Friends *door Jampa Shenphen* **6**

Kopan geshe's schrijven geschiedenis *door Nico Knol* **8**

Nieuw semester, nieuw onderwerp *door Janny de Boer* **9**

Verslag Spiritual Program Coördinator cursus *door Janny v.d. Plas* **10**

Impressies van het tienerweekend *door Euf Kerlen* **11**

Cursusinformatie Emst **14**

Programma Maitreya Emst **15**

Programma Maitreya Amsterdam **18**

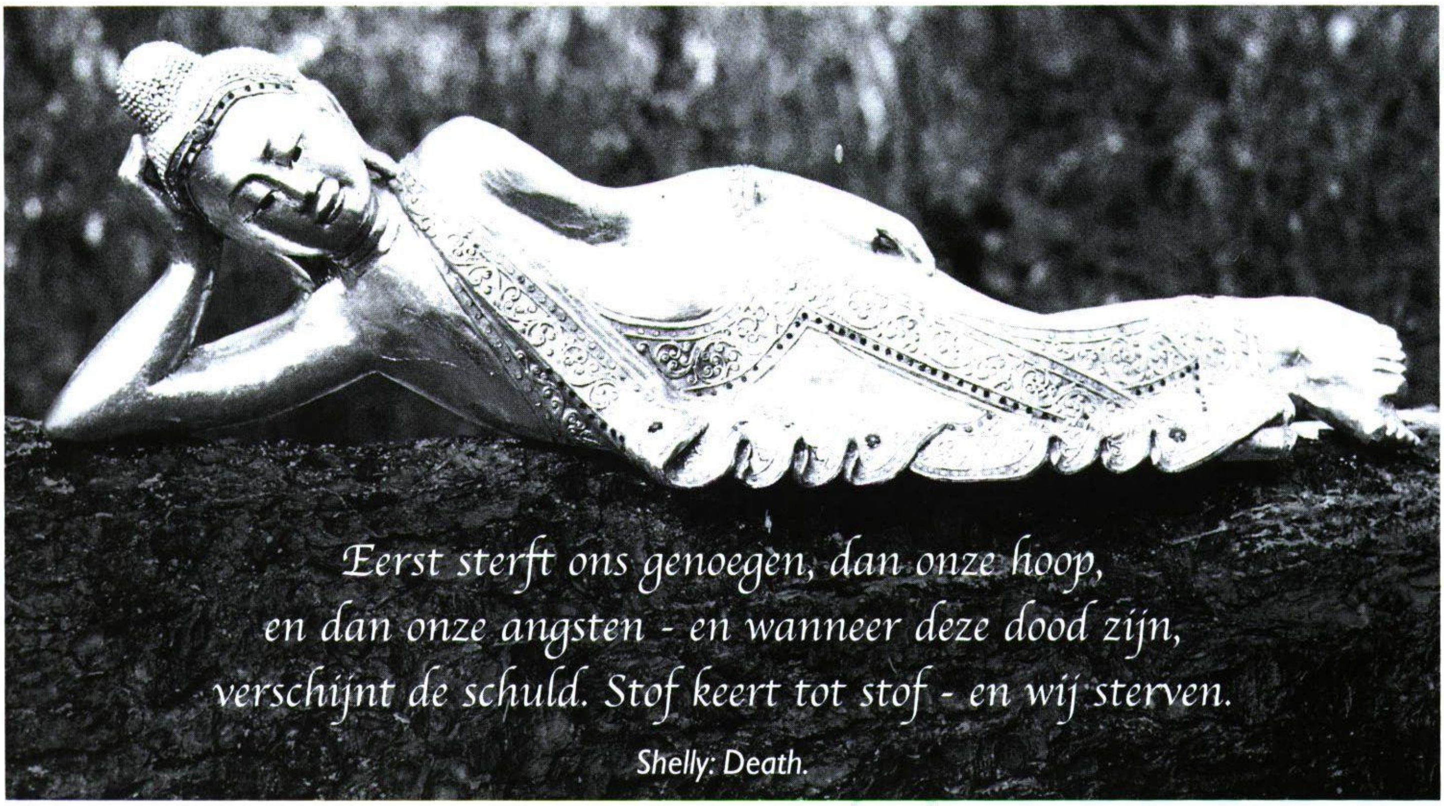
Programma Maitreya Groningen **22**

Tibetnieuws: In Tibet met Lama Zopa Rinpochee **23**

Tibetaanse Geneeskunde *door Arjan Korevaar* **26**

Overzicht kalender **30**

Conversatie met een oude man



Jan Paul Kool

Lama Gungtang Konchog Drönme was een belangrijke tijdgenoot van de achtste Dalai Lama. De volgende tekst getiteld *A conversation with an Old Man* is van zijn hand. De meeste Tibetanen kennen deze tekst die in India meerdere malen in het Tibetaans is herdrukt. In 1978 gaf de huidige Dalai Lama een week les over de tekst van Nagarjuna, *Het Juwelen Kralensnoer* (Tib.: Rinchen Trengwa). In die tijd werden ook duizenden kopieën van *Een Conversatie met een Oude Man* uitgedeeld. Ik bewaarde de tekst bij mijn aantekeningen. Verschillende jaren gingen voorbij en de tekst bleef bij mijn aantekeningen zitten, zonder dat ik er veel aandacht aan besteedde. Ik bleef echter referenties naar de tekst vinden, bijvoorbeeld in de tekst van Pabongka Rinpochee *Liberation in Our Hands*, en verschillende andere lama's. Toen ik materiaal verzamelde voor het boek *Death and Dying* besloot ik deze tekst *A Conversation With an Old Man* ook op te nemen.

Hoewel dit gedicht een serieus onderwerp aansnijdt, is het in essentie een poging om ironie, minachting en sarcasme, die populaire ingrediënten zijn in Tibetaanse komedies, te combineren met de vrolijke kant van het oud zijn en de blindheid die jongeren hebben voor de ouderdom. De oude man presenteert zichzelf in eerste instantie als een beklagenswaardige, oude en versleten man, om de aandacht van de jongeman te vangen en hem te overweldigen met afkeer. Maar dan begint hij zichzelf en zijn innerlijke krachten te openbaren en draait hij de boel om, waarbij hij de jongeman door elkaar schudt. Aan het eind zet hij zichzelf neer als een yogi, wint het vertrouwen van de jongeman en overtuigt hij hem ervan het leven serieus te nemen. De jongeman wordt diep geraakt en neemt afstand van het wereldse leven.

Het onderwerp is klassiek in het boeddhisme en vindt zijn oorsprong in het leven van de Boeddha, die getuige was van de vier grote tekenen (geboorte, ziekte, ouderdom, dood, red.). Toen hij dit had gezien, werd hij overweldigd door verdriet over de onbevredigende natuur van het cyclische bestaan en de kortstondigheid van de vreugden daarbinnen. Toen zag hij een wijze man onder een boom zitten, zijn gezicht stralend van vrede door het genot van spirituele kennis. De prins wist ineens dat hij de kroon van zijn koningrijk niet kon accepteren. Dat veranderde het leven van de toekomstige Boeddha die toen nog als een prins leefde met een vrouw en vijfhonderd bijvrouwen. Hij zei zijn prinsenleven vaarwel en werd een monnik op zoek naar verlichting.

De eerste Dalai Lama beschrijft dit proces in zijn klassieke gedicht over het leven van de Boeddha:
"Kort nadat hij was gaan wandelen in de tuin,
Zag hij mannen in verschillende stadia van zwakte,
Mannen gemarteld door ziekte, ouderdom en dood.
Gedesillusioneerd door samsara
dienden zich gedachten over vrijheid aan.
Toen zag hij een bedelmonnik, vredig en sereen.
De monnik wordt geprezen door de wijzen, dacht hij.
Zijn leven is gelukkig en hij bereikt onsterfelijkheid
Voor het welzijn van mijzelf en anderen moet ik die weg volgen."

De prins bedacht een plan om te ontsnappen uit het paleis van zijn vader. Hij slaagde daarin en ging het woud in, waar hij zijn spirituele beoefening begon. De eerste Dalai Lama vervolgt:

"Hij wandelde naar de oevers van de Naranjara rivier
En streefde er steeds maar weer naar
om verwarring tegen te gaan.
Zes lange jaren gaf hij zich over aan elk gezag
En hij ontwikkelde diepe niveaus van concentratie (samadhi)."

Zoals we kunnen zien is het boeddhisme zich vanaf het begin bewust geweest van de rol van dood en vergankelijkheid als een belangrijke stimulerende en gemotiveerde factor. Het onderwerp verschijnt keer op keer in de boeddhistische literatuur. Lama Gungtang heeft het onderwerp niet bedacht, hij heeft geprobeerd het te herschrijven met een vleugje ironie en sarcasme, met een aroma van komedie over de ouderdom.

CONVERSATIE MET EEN OUDE MAN

Door: Lama Gungtang Konchog Drönme.

Hulde aan de boeddha's, die de zaden
Van het cyclische bestaan hebben opgegeven
En voorbij zijn gegaan aan de natuur van het lijden,
Aan geboorte, ziekte, ouderdom en dood.
Mogen ze ons inspireren om de ketenen te doorbreken
Van onze zwerftochten in het cyclische bestaan.

Op een dag lag een verwilderde oude man
Uitgeput aan de kant van de weg.
Een trotse jongeman passeerde
En dit is het gesprek dat volgde.

"Oude man, ik heb nog nooit iemand gezien
Die zo zit, loopt of werkt als u,
Wat is het dat u zo kwelt?"

Hierop antwoordde de oude man:
"Oh jongeman, sterk van vlees en bloed,
Die ronddraaft in verwaandheid,
Luister naar me, want jaren geleden
Was ik zelfs nog sterker dan jij nu bent.

"Ik rende sneller dan een paard en als ik een val zette,
Ving ik zelfs de wildste jak uit het noorden.
Ik was vliegensvlug ter been, snel als de vogels in de lucht.
Mijn gezicht was mooier dan dat van een god."

"Ik droeg prachtige kleding en
Tooide mezelf met juwelen.
Ik at de fijnste delicatessen
En bereed de snelste paarden."

"Er was geen sport die ik niet beoefende
En geen plezier dat ik niet kende.
Ik dacht nooit aan de dood of aan ouder worden.
Het lawaai van mijn vrienden en familieleden
trok voortdurend mijn aandacht,
Zodat ik nergens anders over nadacht."

"Maar het geniepige lijden van ouderdom
kroop langzaam dichterbij.
Eerst had ik het nog niet in de gaten
En toen ik het door kreeg, was het al te laat.
Als ik nu in de spiegel kijk, voel ik afkeer bij wat ik zie."

"Bij het ontvangen van een tantrische initiatie
Vult het initiatiewater eerst het hoofd
En loopt dan verder door het lichaam.
De dood komt op eenzelfde manier aangeslopen
Eerst worden de haren grijs
En dan beginnen de symptomen af te dalen."

"Deze haren op mijn hoofd,
Die inmiddels zo wit zijn als een schelp,
Zijn niet wit omdat ik mijn onzuiverheden heb weggewassen.
Het zijn de pijlen van verachting van de heer van de dood,
Die als rijp op me zijn gevallen."

"De diepe rimpels in mijn gezicht
Als de groeiringen van een hoorn,
Zijn niet de vlezige plooien van een dik jong kind.
Ze zijn getekend door de tijd om bij te houden
Hoeveel jaren van mijn leven al voorbij zijn."

"Als ik constant mijn ogen samenknijp,
Komt dat niet door de rook,
Maar doordat de kracht van mijn ogen is afgenomen.
Mijn gezichtsvermogen is gehalveerd en
Ik moet staren om nog iets te kunnen zien."

"Als ik voorover leun en mijn hand achter mijn oor leg,
Is dat niet omdat ik verwacht
Dat je mij een geheim zult influisteren,
Maar alle geluiden lijken van ver te komen
En ik moet me inspannen om ze nog te kunnen horen."

"De druppels vocht die uit mijn neus vallen,
Zijn geen sierlijke ketting van parels.
Ze zijn het tot water geworden ijs
Van een intelligente en vitale jongeling,
Die door de brandende hitte van de zon
Van het leven zijn gesmolten."

"Mijn tanden zijn niet alleen maar uitgevallen
Omdat er weer een nieuwe rij tanden onder groeit.
Het is het uitvallen van gereedschap voor het eten,
Dat ik niet meer nodig heb,
Omdat het voedsel van mijn leven uitgeput raakt."

"Het water loopt niet uit mijn mond
Omdat ik de aarde met water wil besprenkelen,
Het is eerder dat alles wat ik vroeger leuk vond
Me nu met afschuw vervult.
En ik kwijl zonder het te willen."

"Mijn onduidelijke taal is niet een of ander dialect
Uit een verre, onbekende streek.
Ooit liep ik eindeloos zinloos te kletsen
En nu is mijn tong versleten."

"Mijn gerimpelde gezicht met zijn slechte gelaatskleur
Is geen apenmasker dat ik heb opgezet.
Mijn geleende jeugd is teruggenomen,
Hetgeen deze lelijkheid als mijn gelaatskleur blootgeeft."

"Het voortdurende gewiebel van mijn hoofd
Is niet omdat ik de goedheid van anderen bevestig.
Ik ben getroffen door de stok van sterfelijkheid
En mijn hersenen vibreren met een ondraaglijke pijn."

"Dit lichaam is niet gebogen als ik over de weg loop,
Omdat ik naar een verloren naald zoek.
Het is de manier van lopen van iemand die de juwelen
Van zijn jeugd en zijn gezond verstand heeft verloren."

"Als ik wil opstaan moet ik alle vier mijn ledematen gebruiken,
Niet omdat ik graag een koe na doe.
Het komt omdat mijn armen steun moeten geven
Aan benen die het lichaam niet meer kunnen dragen."

"Als ik ga zitten, val ik met een harde plof neer,
Niet omdat ik boos ben op mijn vrienden.
Het koord van mijn geest is geknapt,
Tezamen met het koord van mijn jeugdigheid."

"Als ik verder strompel met een onzekere gang,
Is dat niet de hooghartige gang van een belangrijke persoon.
De last van mijn leeftijd is zo zwaar geworden,
Dat ik niet langer mijn gewicht kan bewaren."

"Het feit dat mijn handen voortdurend heen en weer schudden,
Is geen teken van hebzucht naar rijkdom.
Het komt door mijn angst dat de heer van de dood
Alles wat ik bezit plotseling zal wegnemen."

"Dat ik zo weinig eet en zulke kleine beetjes drink
Is niet door gierigheid naar voedsel en drank.
Deze oude man vreest dat hij zal bezwijken,
Omdat het vuur in zijn maag
het voedsel niet meer kan verteren."
"Dat ik zulke lichte en comfortabele kleding draag
Is niet omdat ik graag laat zien hoe weinig ik nodig heb.
Omdat mijn lichaam zijn innerlijke kracht heeft verloren,
Zijn zelfs mijn kleren een last geworden."

"Als ik veelvuldig moet zuchten en lang uitadem
Is dat niet omdat ik mantra-adem over iets uitblaas.
Het zware verloop van mijn ademhaling is een waarschuwing
Dat de adem in de lucht wil verdwijnen."

"Dat ik voortdurend mijn plannen moet bijstellen,
Komt niet doordat ik dwaas ben en impulsief.
Ik ben overweldigd door het demon van ouderdom
En heb daarmee al mijn macht van zelfbeheersing verloren."

"Als ik alles vergeet wat ik verondersteld was te doen,
Is dat geen teken van verwaande onverschilligheid.
Al mijn lichamelijke vermogens zijn verzwakt
En ik heb mijn geheugen, intelligentie en kennis verloren."

"Het is niet nodig me uit te lachen,
Want eenieder wacht de ouderdom.

Binnen een paar jaar
zullen de eerste boodschappers van de dood
Ook bij jou aankloppen."

"Mijn woorden maken niet veel indruk op je,
maar binnenkort zal jou hetzelfde overkomen.
Tegenwoordig leven de mensen niet meer zo lang
En er is geen garantie dat jij net zo oud zult worden als ik.
Zelfs als je mijn leeftijd wel zou halen,
Is er geen garantie dat jij dan net zoveel kracht van lichaam,
Spraak en geest zult hebben
als deze zwakke man nog voor je demonstreert."

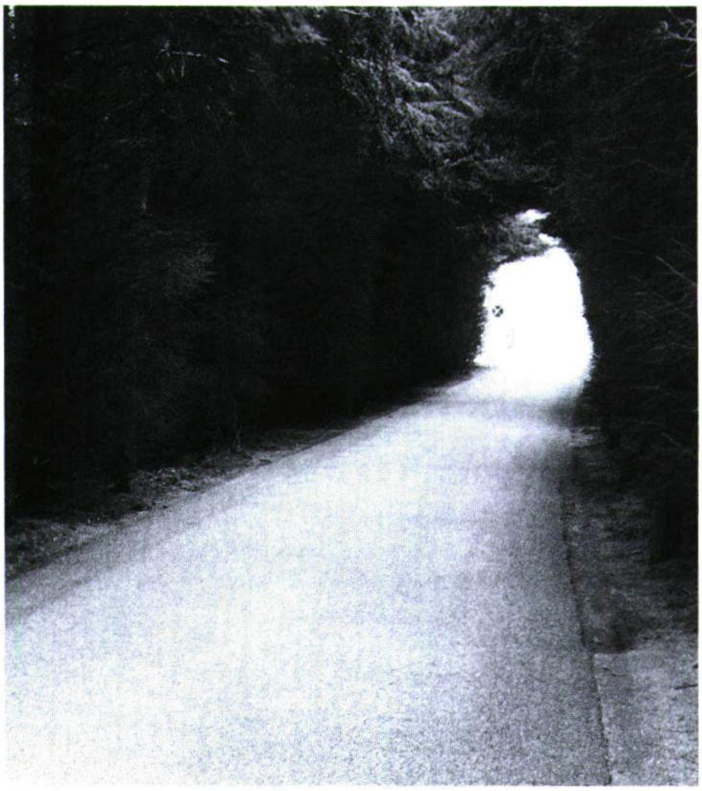
De jongeman was geschrokken en schreeuwde van afschuw:
"Oh jij, mismaakt schepsel,
geminacht door de mensen en weggejaagd door de honden,
Jouw lichaam is lelijk en opgebruikt.
Ik zou liever nu sterven dan te blijven leven
als ik net zo moet worden als jij."
De oude man glimlachte:
"Oh, je wilt voor altijd jong blijven en niet oud worden.
Je zegt dat je liever jong doodgaat dan zo oud te worden als ik?
Maar als de tijd van je dood dichterbij komt, zul je ontdekken
dat het nog niet zo makkelijk is
Om de dood vrijwillig en vol vertrouwen tegemoet te zien."

"Als je de zwakkeren nooit kwetst,
De spirituele voorschriften bewaakt,
En de drie wijsheden van studeren,
contempleren en mediteren ontwikkelt,
Zal het misschien gemakkelijk zijn om gelukkig te sterven."

"Maar mijn geest heeft nog niet voor een moment gedacht
aan spirituele waarden.
En nu koester ik iedere dag als een kans om te trainen
in de principes van de geestelijke weg.
Ook al is mijn lichaam oud geworden,
Ik wil niet al te snel sterven."

Toen de oude man zo gesproken had
veranderde de houding van de jongeman.
"Ja, oudere man, het is waar.
Wat ik met mijn eigen ogen heb gezien
en met mijn eigen oren heb gehoord
Komt overeen met wat je mij hebt verteld.
Jouw woorden hebben me diep geroerd.
Het lijden van ouder worden is inderdaad intens.
Jij bent oud en hebt zoveel ervaring opgedaan,
Vertel me eerlijk, is er een methode
Waarmee ik al deze verschrikkingen kan vermijden?"

De oude man glimlachte nog eens:
"Ja, zulke methoden zijn er en ze zijn niet eens zo moeilijk.
Alles wat wordt geboren gaat weer dood
En velen leven niet zo lang dat ze oud worden.



Koosje van der Kolk

Als je wilt leven zonder te sterven, zul je
Het mysterieuze elixer van onsterfelijkheid moeten vinden,
Wat erg moeilijk schijnt te zijn."

"Alle grote wezens van het verleden zijn gestorven,
Boeddha's, bodhisattva's, heiligen en koningen,
Zowel de goeden als de slechten.
Iedereen zal op een dag de dood onder ogen moeten zien.
Hoe kun jij dan anders zijn?"

"Echter, als iemand het spirituele pad beoefent,
Verblijft de geest in vreugde, ongeacht de leeftijd.
En als de dood dan komt, voelt het alsof het kind
opgewekt naar het ouderlijk huis terugkeert.
Zelfs de Boeddha sprak niet van een methode
diepgaander dan deze."

"Dit is mijn advies aan jou
Het komt uit mijn hart, niet alleen uit mijn mond.
Je hebt je lot in eigen handen
En je moet je diepste inzicht volgen."

Hierop zei de jongeman: "Inderdaad je hebt gelijk!
Maar voordat ik mezelf kan wijden aan intensieve beoefening,
Zijn er nog wat zaken die ik af moet handelen.
Ik moet nog voorzien in de behoeften van mijn familie
En ik moet nog voor mijn huis en bezittingen zorgen.
Als ik dat heb voltooid, kom ik bij je terug
om weer met je spreken."

De oude man knorde:
"Jouw houding is leeg van redenen.
Kort geleden had ik ook dat soort gedachten en was ik van plan
Om me snel bezig te gaan houden met beoefening.
Maar werk is als de baard van een man:
Hoe vaak je die ook scheert, hij komt altijd weer terug.
De baard wordt zelfs langer en het scheren houdt niet op.

Mijn jaren zijn zo voorbij gegaan,
maar het werken hield nooit op.
Uitstel is louter jezelf voor de gek houden."
"Als het jouw idee is om voor eeuwig uit te stellen,
Is er geen hoop dat je spirituele realisaties zult verwerven
En ons gesprek is dan zinloos geweest.
Keer maar terug naar huis
en laat deze oude man achter,
die zal mediteren in vrede."

De jongeman riep uit in shock:
"Oude man, wees niet zo wreed voor mij!
Het zou waanzin zijn om alles
Wat ik heb ondernomen zomaar achter te laten!"

Hierop reageerde de oude man met deze woorden:
"Ja, dat kun je wel tegen mij zeggen,
Maar de heer van de dood die in het zuiden woont
Houd geen rekening met iemands plannen.
Spreek met hem wanneer hij je komt halen.
Hij zal niet vragen of je jong of oud bent,
Hoog of laag, rijk of arm, klaar of niet."

"Iedereen moet alleen gaan
en het onafgemaakte werk achterlaten.
Als de draad van het leven opeens wordt verbroken,
Zoals een draad die knapt door te zware belasting,
Is er geen tijd om een plan te maken.

Als je doodgaat zonder spirituele kennis,
Sterf je in pathetische hulpeloosheid.
Op dat moment zullen je ideeën veranderen
Over het belang van al dat kortstondige werk."

"Zou het niet nuttiger zijn nu al je geest te veranderen,
Zolang er nog tijd is om je geest te trainen?
Maar nuttig advies is zeldzaam in deze wereld
En nog zeldzamer is degene die het opvolgt."

Op dat moment raakte de jongeman overweldigd door emoties.
Hij knielde neer voor de oude man en zei:
"Noch de hoogste leraar op de meest versierde zetel,
Noch de meest geleerde, noch de hoogste yogi,
Heeft mij ooit een diepgaander les geleerd.
Oude man, je bent werkelijk een spirituele vriend.
Ik zal je advies opvolgen.
Praat alsjeblieft verder over deze zaak."

De oude man antwoordde:
"Ik heb vele jaren op deze aarde geleefd
En heb dus veel van het leven gezien.
Niets is moeilijker te begrijpen
Dan de principes van het spirituele pad.
De weg die leidt naar fortuinlijke wedergeboorten,
Bevrijding en de alwetende verlichting."

"Het is niet makkelijk een ervaring te kweken
Van de werkelijkheid, onderwezen door de verlichte wezens.
Nog moeilijker is het dat te doen op oudere leeftijd.
De periode van je jeugd is de beste tijd om te leren
En vertrouwd te raken met het onderricht.
Als je dan oud wordt door de jaren heen,
Is het gemakkelijk je beoefeningen te blijven doen."

"Als je de lessen werkelijk begrijpt,
al is het maar één enkel punt,
Zullen al je activiteiten overeenstemmen met het goede.
Het is niet nodig intellectueel veel te weten.
Als je werkelijke spirituele ervaringen hebt verworven,
Zullen al je acties van lichaam, spraak en geest
Een spiritueel perspectief krijgen."

"De basis van alle beoefening ligt in de
Juiste toewijding aan een spirituele leraar
En je beoefeningen net zo zorgvuldig te
Beschermen als je ogen."

"Keer wereldse zaken de rug toe
En houd je bezig met studeren, contempleren en mediteren
Over de heilzame lessen van de Boeddha
En van Lama Tsong Khapa, zijn uitvoerder in Tibet."

"Wanneer je op deze manier beoefent,
Tegelijkertijd de methoden toepast voor het verzamelen van positieve energie
En je geest zuivert van negatieve neigingen,
Zal de verlichting je ten deel vallen.
Dan, mijn zoon, zul je vreugde kennen
En zullen al je verlangens worden vervuld."

Zo ging het gesprek voort
en de twee werden spirituele vrienden.
Ze wonen nu samen in het bos,
Vrij van de acht wereldse belangen,
Volledig geabsorbeerd in de beoefening van meditatie.

Dit is het volledige verhaal van de oude man en de jongeman, die elkaar op een dag ontmoetten in het bos. Het verslag van het gesprek dat volgde, heb ik opgeschreven om mezelf en anderen te inspireren de Dharma te beoefenen. Ik, de auteur Konchog Tenpa'i Drönme, heb niet erg veel ervaring in het leven. Maar ik dacht: als ik dit gesprek neerschrijf voor het nageslacht, rijzen hopelijk in de harten van de mensen enkele goede kwaliteiten.

Deels vertaald uit Death and Dying (Hfst.3) door Glenn Mulin deels uit Liberation in Our Hands door Pabongka Rinpochee door Tamara ten Brinke, Hans van den Bogaert en Koosje van der Kolk.

Spiritual Friends

In de zomer van 2002 verscheen het boek Spiritual Friends, Meditations by Monks and Nuns of the International Mahayana Institute. De eerste helft van het boek bevat algemene richtlijnen voor meditatie, gevolgd door specifieke instructies voor achttien verschillende analytische meditaties. De meditaties zijn kort, bondig en "to the point". Het tweede deel bevat een introductie van de monniken en nonnen die deze meditaties op schrift hebben gesteld, nadat zijn er in de praktijk als meditatie-leiders ervaring mee hadden opgedaan. Het hier volgende artikel is een meditatie over toewijding aan de spirituele leraar en het waardevolle mensenleven door Jampa Shenphen, vertaald door onze eigen eerwaarde Tenzin Chödron.

Inleiding

Ik doe deze meditatie in de ochtend. Het helpt om mijn geest in de juiste richting te dirigeren en het versterkt de aandacht en het enthousiasme voor beoefening gedurende de rest van de dag. Het is bijzonder zinvol aan het begin van een retraite of als motivatie voor de dagelijkse beoefening van een sadhana.

De meditatie moet gedaan worden totdat een geest vol vreugde helder en waarachtig opkomt (vanuit het diepst van je hart) vanwege de mogelijkheid de Dharma te beoefenen en vanuit de wens de ondernemende verlichtingsgeest (bodhichitta) te beoefenen. In het begin kan het flink wat tijd in beslag nemen en veel redenering vergen, maar na enige gewenning zal het geen moeite meer kosten.

Als deze motivatie oprecht wordt opgewekt - aan het begin van een sessie, in de dagelijkse beoefening, gedurende een retraite, of voor elke andere Dharma-activiteit - zal de hele beoefening veel beter verlopen en zullen er minder obstakels en afleidingen zijn. Zoals elke andere Dharma-beoefening vergt het van beginners zoals wij inspanning en continuïteit, maar later, als we er eenmaal vertrouwd mee zijn geraakt, wordt het gemakkelijker en brengt het talrijke voordelen in alle aspecten van ons leven.

Persoonlijk vind ik deze meditatie erg behulpzaam, speciaal tijdens een retraite, voor dagelijkse meditaties of wanneer de Acht Mahayana Voorschriften worden genomen. Ik hoop dat het ook voor anderen behulpzaam mag zijn.

Meditatie

Ben ik niet in het verleden vaak angstig en bezorgd geweest over mijn problemen en de zin van het leven; vol twijfel, onzekerheid; met een gevoel van ontevredenheid en zonder hoop voor de toekomst?

Heb ik niet een groot deel van mijn leven verspild met zinloze activiteiten? Heb ik nu niet het waardevolle pad gevonden van de Boeddha Dharma? Deze leringen tonen helder de realiteit van het leven en zijn oorzaken en omstandigheden. Zij onthullen de ware betekenis van het leven en van het pad dat leidt tot de volledige vervulling van deze grote betekenis. Is het niet zo dat ik een volledig bevoegde leraar heb ontmoet die zelf volledige ervaring heeft met het Pad naar de Verlichting? Toont hij mij en anderen niet, met liefde en mededogen, hoe het pad te beoefenen?

Alleen hij kan de leringen van de Boeddha uitleggen op een manier die toepasbaar is voor mijn geest en hij toont door zijn voorbeeld hoe de Dharma te beoefenen en hoe de vruchten ervan te plukken. Buiten zijn lessen is er geen andere manier om te weten wat een boeddha is of hoe het boeddhistische pad moet worden gevolgd.

Vanwege de oneindige goedheid van mijn spirituele leraar - die de essentie is van alle boeddha's - heb ik nu alle omstandigheden om de Dharma perfect te beoefenen en al mijn problemen en lijden te verwijderen. In dit leven en oneindig veel vorige levens ben ik een slaaf geweest van mijn onwetendheid en verduisteringen, zonder enige kans op ontsnapping. Maar nu ben ik in de ideale situatie om te bereiken waar ik in het verleden zo naar heb uitgekeken.

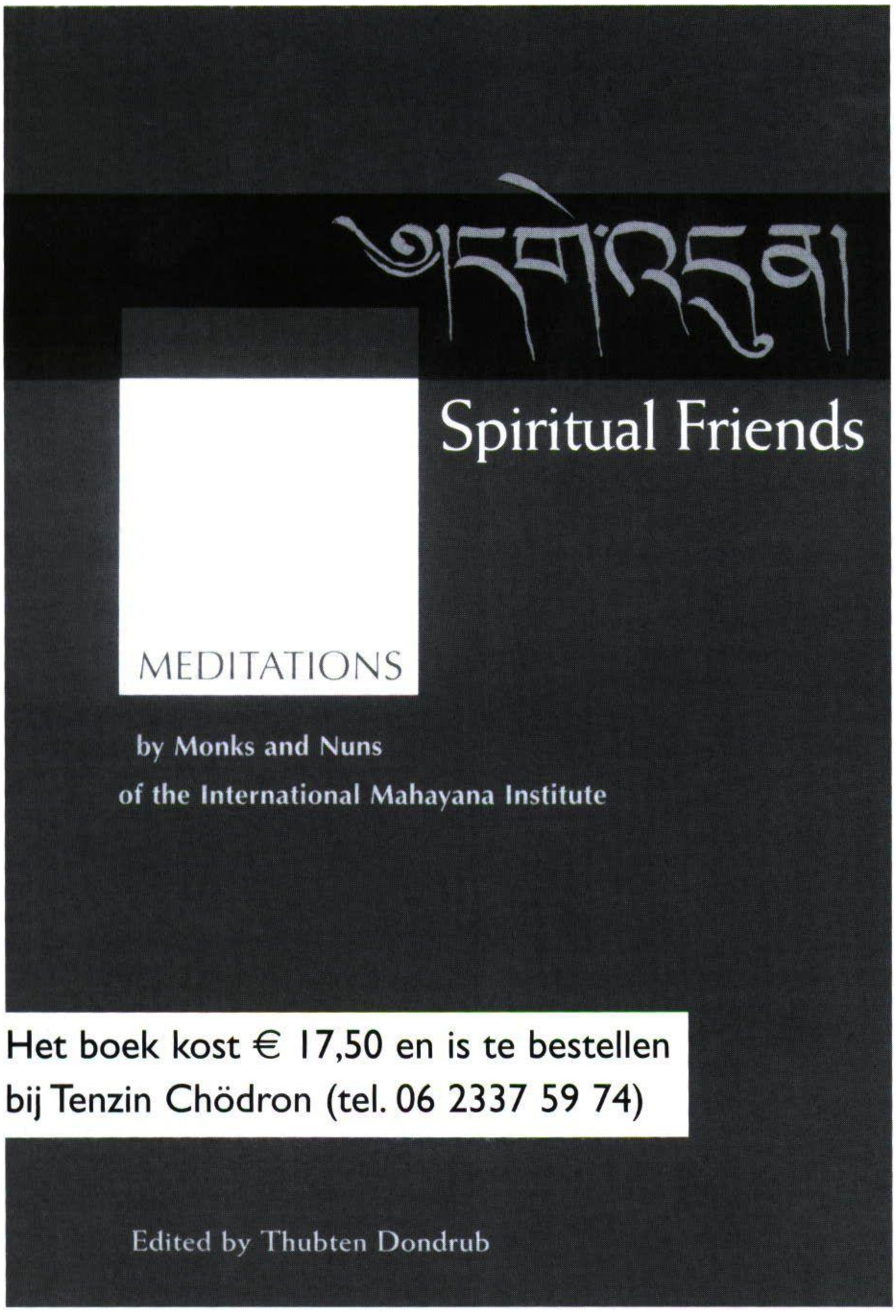
Ik heb een kostbare leraar ontmoet die het Pad naar de Verlichting kent, die dat pad zelf gevolgd heeft en het resultaat heeft bereikt. Ik heb zijn lessen en instructies ontvangen over wat in de praktijk moet worden gebracht, hoe het te beoefenen, wat moet worden vermeden en hoe dat moet worden vermeden. In tegenstelling tot andere wezens, die zich in onfortuinlijke omstandigheden bevinden - hellewezens, hongerige geesten of dieren; degenen die zijn geboren op plekken waar oorlog heerst, hongersnood of ellende; degenen zonder intelligentie, degenen die wonen in plaatsen waar de Dharma niet bestaat, of degenen die geloven in verkeerde zienswijzen - ben ik nu vrij van al deze belemmeringen.

De perfecte situatie waarin ik me nu bevind, zal echter niet lang duren. Misschien duurt die een paar maanden, een paar dagen of alleen een dag, of alleen maar een uur. Heel spoedig zal ik compleet opgaan in allerlei wereldse activiteiten zonder enige kans de Dharma te beoefenen, zelfs al zou ik dat sterk wensen.

Zo vaak in het verleden wenste ik, hoopte ik en bad ik om de perfecte omstandigheden te vinden, waarvan ik nu geniet. Dat ik nu in deze situatie verkeer is het resultaat van veel inspanning, positieve verdienste en de vele gebeden die daar eerder aan zijn toegewijd.

Deze perfecte situatie om de Dharma te beoefenen, die ik nu geniet, is extreem zeldzaam en moeilijk te verkrijgen. Ik kan dit heel helder zien door naar mijn eigen leven te kijken of naar dat van anderen. Heel veel mensen in dit leven zouden er alles voor geven om de Dharma te kunnen beoefenen, zoals ik dat op dit moment kan.

Op ditzelfde moment zijn er zoveel



Het boek kost € 17,50 en is te bestellen bij Tenzin Chödron (tel. 06 2337 59 74)

mensen die allerlei pijnlijke omstandigheden ervaren: volledig depressief en verward zijn; zich rot voelen, eenzaam en hopeloos; pijnlijk de verschrikkingen van ziekte, ouderdom en dood ondergaan. Ze zouden er alles voor over hebben om hun situatie te veranderen in die welke ik nu ervaar. Spoedig zal ik in diezelfde situatie kunnen verkeren, daarom is het belangrijk geen seconde te verspillen. Het leven gaat zo snel voorbij, dag na dag, maand na maand, en ik ben voortdurend verstrengeld in mijn dagelijkse activiteiten en problemen. Maar plotseling zal dat tot een einde komen en dan zal ik alleen pijn en spijt ervaren, beseffende dat al deze wereldse activiteiten die ik heb gedaan en waarvoor ik heb gewerkt, verloren zullen gaan en geen (blijvend) resultaat zullen opleveren. Als ik mijn geest de afleidingen laat volgen van het denken aan het verleden en het plannen van de toekomst, het klagen over klein en zinloos ongemak, of toegeef aan op mijzelf gerichte pleziertjes, dan zou dat een verschrikkelijk verlies zijn van deze kostbare tijd die zo moeilijk te vinden is en zo makkelijk kwijt te raken.

Ik heb de instructies over bodhichitta ontvangen van mijn spirituele leraar en voor hem knielend heb ik de belofte gedaan te werken voor het welzijn van alle levende wezens door de verlichting te bereiken voor hun welzijn. Dat beloofd hebbende zou het erg beschamend zijn mijn kostbare leraar en al die wezens te bedonderen, als ik nu deze kans zou verspillen door mijn geest af te laten dwalen naar wereldse afleidingen. Dit zou de oorzaak zijn van eindeloze pijn en het verlies van een unieke mogelijkheid. Door me dit te herinneren en door grote vreugde te voelen over het feit dat ik deze fantastische condities heb door de oneindige goedheid van mijn kostbare leraar, ga ik de essentie nemen van dit waardevolle mensenleven. Vandaag ga ik mijn Dharma-beoefening doen met sterke bedachtzaamheid, vanaf het begin, in het midden en aan het eind. Ik ga voortdurende oplettendheid beoefenen en afleidingen vermijden, zelfs voordat ze opkomen. Ik ga bodhichitta beoefenen met vreugde en aandacht bij al mijn activiteiten van lichaam, spraak en geest. Dit zal de beste offerande zijn aan mijn spirituele leraar, die de essentie is van alle boeddha's. Dit zal de beste manier zijn om het lijden te pacificeren van alle levende wezens en hen geluk te geven. Dit zal de beste manier zijn om mijn problemen op te lossen en mijn angsten te verdrijven.

MEDITATIEGROEPEN IN HET LAND

Zutphen
Elke maandagavond
van 17.30 tot 19.00 uur
o.l.v. Tenzin Chödron
telefoon 0575-511291

Emst
Elke dinsdagavond
van 19.00 tot 20.00 uur
o.l.v. Koosje van der Kolk
telefoon 0578-661450

Groningen
Woensdagavond
(om de veertien dagen)
van 19.15 tot 21.15 uur
o.l.v. Jacoba Postma
telefoon 0593- 527239

Kopan geshe's schrijven geschiedenis

Geshe Dasang (links op de foto).

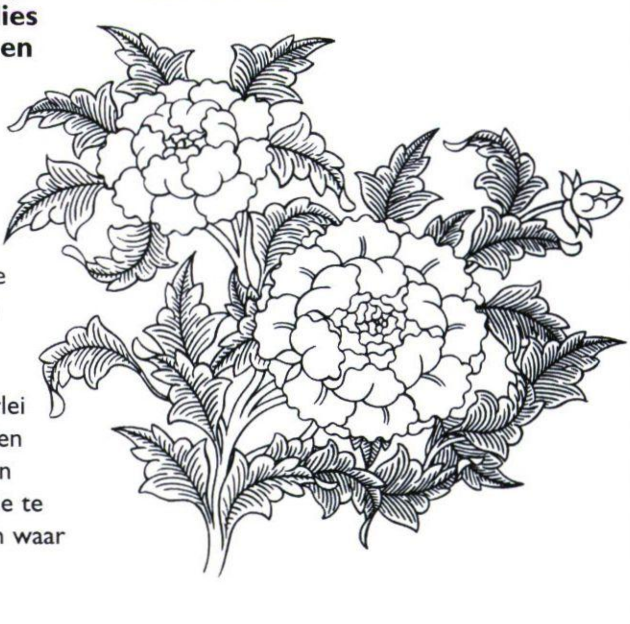
Begin 2001 hebben drie monniken van het Kopan-klooster hun geshe-graad behaald. Geshe Lodrö Togme, Geshe Lobsang Dadak en Geshe Tenzin Dasang schreven een stukje geschiedenis door de Rabdjam geshe-graad te behalen nadat ze hun studies van de vijf belangrijkste teksten (beginnende met "kleuren en vormen" en eindigend met de Abhidharmakosha) voltooid hadden. De Rabdjam geshe-graad wordt alleen toegekend aan degenen die hun studies buiten de drie grote kloosters (Sera, Gaden en Drepung) hebben afgerond. Een traditie die bij de dertiende Dalai Lama is begonnen.

Zowel Geshe Lodrö Togme als Geshe Lobsang Dadak kwamen 11 jaar geleden vanuit Gaden Djangtse naar Kopan om verder te studeren, vanwege gezondheidsproblemen door het hete klimaat in Zuid-India. Geshe Tenzin Dasang kwam vijf jaar geleden naar Kopan. Zo kon hij tijdens zijn studie ook voor zijn moeder zorgen, die in de buurt woont.
Alle drie zijn verheugd met deze prestatie. Als je er twaalf tot dertien jaar continu voor leert, kun je deze graad behalen. "Hiermee hebben we anderen laten zien dat het mogelijk is!", zegt Geshe Togme. Geshe Dasang vult hem aan: "Een studie filosofie duurt heel wat langer dan een taal leren. Er komen bovendien allerlei obstakels op je weg. Daarom dien je zoveel mogelijk te zuiveren en zoveel mogelijk positieve energie te verzamelen. Zo kan je voltooien waar je mee begonnen bent. Doe daarom (bijvoorbeeld tijdens een poedja), krachtige gebeden tot je spirituele leraren en tot de Boeddha.
Geshe Dadak voegt er bovendien aan toe: "Sinds de start van Kopan is dit de eerste keer dat er een geshe-graad is toegekend. Als er vanaf nu elk jaar een of twee geshe's afstuderen, is dat veelbelovend. Continuïteit is echt nodig. In Kopan hebben we, dankzij de goedheid van Lama Yeshe, Lama Zopa en Lama Lhundrub, alle faciliteiten en mogelijkheden."

Nu ze klaar zijn met hun studie willen de drie geshe's voorlopig in Kopan blijven, om alles wat ze geleerd hebben in praktijk te brengen en zoveel als mogelijk mensen te helpen. "We hebben een van de grote doelstellingen van Lama Yeshe tot stand gebracht (geshe worden). We zullen nu alles wat we weten aan anderen uitleggen."

Deze drie veelbelovende Kopan-geshe's voelen zich bijzonder fortuinlijk en danken de grote vriendelijkheid van Lama Yeshe.

Uit: Kopan News, December 2001.
PS door Ani Fran vanuit het Kopan-klooster: Geshe Tenzin Dasang is na zijn studie in Kopan een jaar naar het Sera klooster teruggegaan om daar zijn geshe-graad te behalen.
Door Nico Knol



Nieuw semester, nieuw onderwerp

In het kader van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen vanaf april 2003 in vijf weekenden onderricht geven over het vierde hoofdstuk van *Een Sieraad Voor Heldere Realisaties*, de Abhisamayalankara. Omdat dit een mooie en belangrijke tekst is zal ik hieronder iets vertellen over de oorsprong en de inhoud ervan, zodat belangstellenden zich tijdig kunnen inschrijven.

Nadat Boeddha Shakyamoeni de verlichting bereikte in Bodhgaya, wachtte hij zeven weken voordat hij zijn eerste onderricht gaf in het hertenpark te Sarnath. Vanaf die tijd tot aan zijn parinirvana, 45 jaar later, gaf hij heel veel onderricht, wat hij afstemde op de voorkeuren en de capaciteiten van zijn volgelingen. Na het heengaan van de Boeddha volgde een periode waarin, door het karma van de toenmalige beoefenaars, voornamelijk het Hinayana-voertuig op de voorgrond kwam en waarin het Mahayana bijna geheel uit het zicht verdween. Vierhonderd jaar later, zoals voorspeld door de Boeddha, zorgde Nagarjuna ervoor dat het Mahayana-onderricht weer in ere werd hersteld. Hij haalde uit het Naga-rijk onder andere *De Lange Perfectie van Wijsheid Soetra* (in 100.000 verzen). In deze tekst onderwijst de Boeddha expliciet de diepzinnige zienswijze van de leegte en impliciet de stadia van het pad naar de verlichting. Nagarjuna verhelderde met name de expliciete leringen en Maitreya, in samenwerking met Arya Asanga, verhelderde de verborgen betekenis over de stadia van het pad.

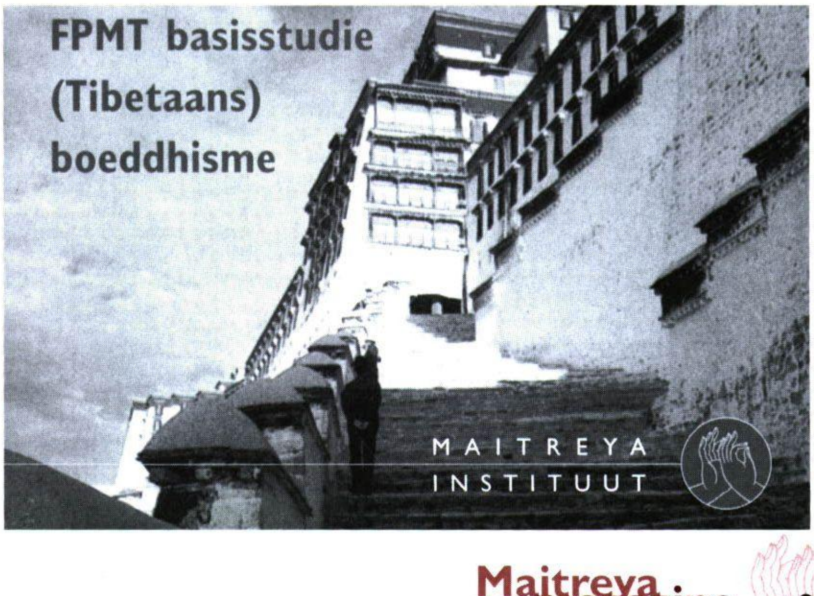
Asanga mediteerde 12 jaar op mededogen met als doel om een visioen van Maitreya te krijgen. Toen hij na 12 jaar gefrustreerd zijn grot verliet en naar het dichtstbijzijnde dorp liep, kwam hij een oude, zieke hond tegen. De hond had een wond en in het rottende vlees krioelden de maden. Asanga voelde een enorm mededogen voor de hond en sneed een deel van zijn dij af om de maden daarop over te zetten. Omdat hij de maden niet wilde beschadigen met zijn vingers, stak hij zijn tong uit om ze zo van de hond naar zijn eigen vlees over te zetten. Maar omdat de hond er vreselijk uitzag en stonk sloot hij zijn ogen. Hij boog zich naar de hond toe, maar tot zijn verbazing raakte hij de hond niet. Toen hij zijn ogen open deed stond Boeddha Maitreya voor hem. Asanga riep: "U heeft geen mededogen! Ik mediteer al jaren om u te kunnen zien, maar u bent niet verschenen."
Maitreya vertelde dat hij al die tijd bij Asanga in zijn retraite geweest was, maar dat Asanga hem door de karmische verduisteringen niet had gezien.

Maitreya gebruikte zijn macht om Asanga mee te nemen naar Tushita, waar hij hem instructies gaf in het Mahayana. Toen Asanga terugkeerde naar de aarde bracht hij vijf belangrijke teksten van Maitreya mee. Een van die teksten is *Een Sieraad Voor Heldere Realisaties*, de Abhisamayalankara. De stadia van het pad naar de verlichting, die in deze tekst worden verhelderd, worden in acht hoofdstukken onderwezen. Het vierde hoofdstuk heeft de titel "De complete training in aspecten". Om het boeddhaschap te bereiken moet een bodhisattva drie soorten transcendent bewustzijn ontwikkelen in zijn eigen bewustzijnstroom. Hij moet het bewustzijn van bases ontwikkelen, dat realiseert dat alle 16 aspecten van de Vier Edele Waarheden zelfloos zijn. Hij moet het bewustzijn van paden ontwikkelen, dat realiseert dat alle paden leeg zijn van werkelijk bestaan. Vervolgens moet hij het bewustzijn van alle aspecten ontwikkelen, de alwetende geest van een boeddha. Aldus ontwikkelt de bodhisattva de drie soorten transcendent bewustzijn door op alle aspecten ervan te mediteren. In totaal gaat het om 173 aspecten. De bedoeling is om, door meditatie op deze 173 aspecten, er bekend mee te worden zodat men ze meester wordt. Deze methode wordt besproken in dit vierde hoofdstuk van de Abhisamayalankara, dat onze vaste leraar vanaf zijn terugkeer uit India in April zal uitleggen. De verschillende aspecten omvatten onder ander de vier nauwkeurige contemplaties, het achtvoudige pad, de tien krachten enz. De eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen is een meester in het verklaren van deze tekst en weet steeds weer de connectie te maken met onze eigen dagelijkse boeddhistische praktijk. Door de kracht en de inspiratie van de mondelinge overdracht die Geshela tijdens de lessen in Emst geeft, blijkt steeds weer dat moeilijke onderwerpen minder moeilijk zijn dan ze in eerste instantie lijken.

Dit onderwerp van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme is aan te bevelen voor iedereen die zich verder wil verdiepen in het Mahayana als ondersteuning voor de dagelijkse beoefening van de Dharma in de praktijk.

Door Janny de Boer, studiebegeleider.

VOOR MEER INFORMATIE: 0578 - 66 14 50



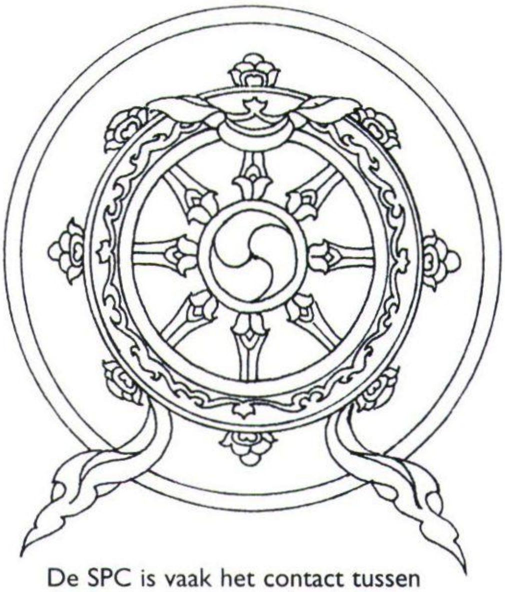
Verslag Spiritual Program Coördinator cursus

Op uitnodiging van Maitreya Amsterdam reisde ik zaterdag 28 september jl. af naar het prachtige Chateau van Institut Vajra Yogini in Marzens vlak bij Toulouse, waar een week training werd gegeven: Wisdom Culture Course for program coördinators of the FPMT. Onder leiding van Kendall Magnussen van het FPMT Education Department en Amy Barton Cayton, sociologe/psychologe en leerling van o.a. Lama Zopa Rinpochee. Het is de eerste keer in het bijna 30-jarig bestaan van de FPMT, dat een training zo compleet als deze is georganiseerd. Kendall en Amy hebben deze training nu gegeven in Taiwan, Australie, Italië en Frankrijk, Amerika volgt nog.

Doel van de training is om de FPMT "wisdom culture"te cultiveren in je werk als spiritueel programma coördinator (SPC). De FPMT "wisdom culture", dit zijn de kwaliteiten die studenten hebben geïnspireerd om deel uit te maken van het FPMT netwerk. De sleutelelementen van onze wisdom culture zijn (in het Engels uit het handboek van SPC):

- Opennes and breadth in presenting the Dharma, as exemplified in Lama Thubten Yeshe's teaching style, using non-traditional, yet pure methods. Making the Dharma accessible according to the culture and needs of students.
- Detail and depth of instructions as exemplified by Lama Zopa Rinpoche's teaching style.
- Constant practice of accummulation of merit and purification.
- Experiential Lam-rim teaching methods & Kopan-style courses.
- Respect and support for ordained Sangha.
- Regular retreat and meditation practice.
- Use of standard FPMT practises recommended by Lama Zopa Rinpochee.
- Reliance on tantric methods. Encouraging students to have spriritual confidence.
- Cultivation of a close family feeling. FPMT is a family of practitioners.
- Service. Cultivating the attitude and wish to be a service of others. Think big.
- Cherising others. Imparting a universal love for all beings. Big love.

De SPC werkt nauw samen met de centrumdirecteur, leraren en centrumstaf om ervan verzekerd te zijn dat het programma dat het centrum aanbiedt past in de context zoals boven is beschreven.



De SPC is vaak het contact tussen het centrum en zijn bezoekers. En omdat het centrum onderdeel uitmaakt van een wereldwijde organisatie ben je ook een representant van de FPMT, Lama Zopa Rinpochee en Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Een toekomstige SPC zal worden voorgedragen aan het internationale kantoor van Lama Zopa Rinpochee.

De onderwerpen in de training zijn o.a.: Wat is de FPMT? Wat is wisdom culture? Wat is je rol als SPC? Hoe plan je een programma voor je centrum? Hoe de P.R.? Wat komt er kijken bij het uitnodigen van een lama of geshe uit het buitenland? Hoe ga je om met Sangha in je centrum? Management hulpmiddelen, communicatie en counselingtechnieken. In de avonduren practicums poedja's. Hoe zet je een altaar op bij verschillende puja's en beoefeningen? Het doen van begeleide meditaties. Het ondergaan van een mondeling examen.

Deelnemers kwamen niet alleen uit Europa. Zo was er Zenade uit Brazilie en Brenda uit Tahiti, een grote afvaardiging uit Frankrijk en Spanje, de monniken van het Nalanda klooster (ook Ven. Tendar, Simon de Boer, en monnik Frans). Van Noord- tot Zuid-Europa was men vertegenwoordigd, totaal zo'n 28 personen. Mooi was te zien dat in ons eigen land in de diverse centra groepen actief zijn, een doorsnee van de FPMT-activiteiten. Amsterdam dat zich richt op mensen die beginnen met het boeddhisme en waar veel mensen onder leiding van Ven. Kaye Miner zijn gestart met o.a. de cursus Discovering Buddhism. Emst waar veel studenten onder leiding van Geshe Sonam Gyaltsen de 5-jarige Basisstudie volgen, de zomer Lam Rim en de kinderweekenden worden gegeven, en Groningen waar een studiegroep actief is.

Als bezoeker en vrijwilliger in Amsterdam herken ik het FPMT-gevoel, de visie die wordt uitgedragen. Ook heb ik kunnen ondervinden dat de FPMT-visie als basis voor de centra over de gehele wereld zichtbaar is en dan maakt het niet uit of je in Amerika, Nederland, India of Nepal een centrum binnenloopt. Voor mij is dit een teken dat je bij een club hoort, die het gedachtegoed van Lama Tubthen Yeshe en Lama Zopa Rinpochee in de praktijk brengt. Het was een intensieve weektraining, onder zeer goede leiding van Kendall en Amy en de goede zorgen van Vajra Yogini Instituut. En zowel de oude als de nieuwe FPMT-deelnemers beaamden aan het einde dat het goed is dat deze trainingen is gekomen ter ondersteuning van de SPC's, dat je je verbonden voelt en dat deze training het FPMT-familiegevoel verstevigt.

Door Janny van de Plas

Impressies van het tienerweekend

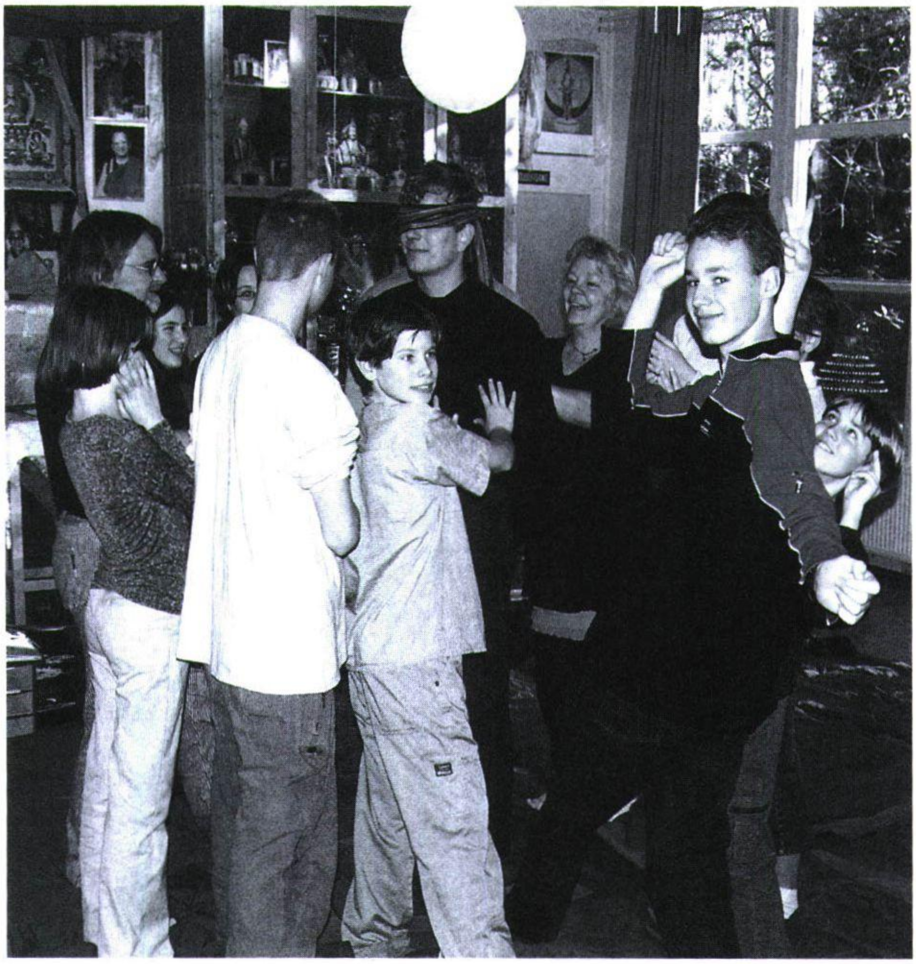
Foto's Tienerweekend: Tom Uhl

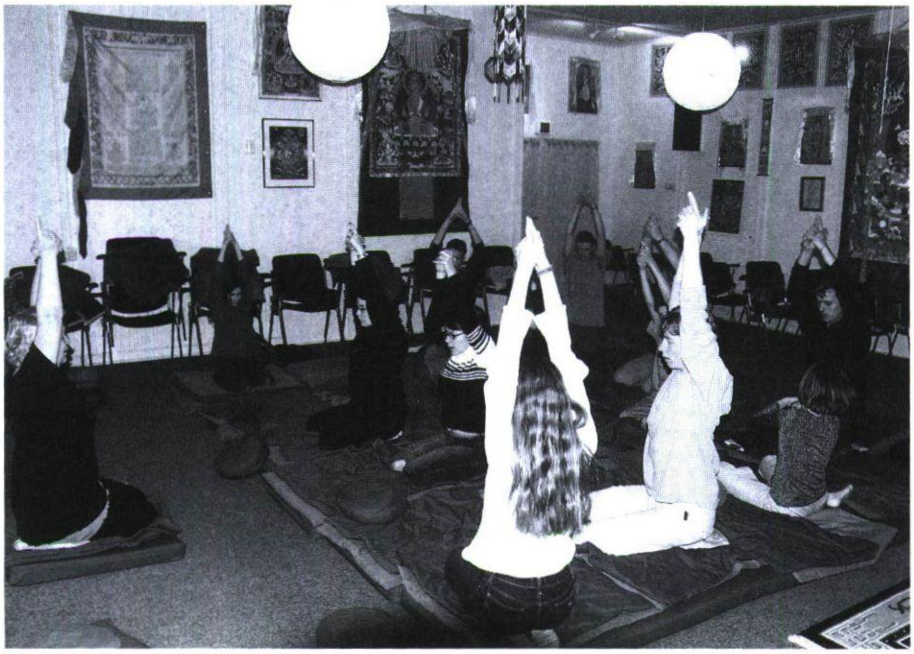
Tienerweekend november 2002, Maitreya Instituut Emst.

Met grote tevredenheid kunnen we weer terug kijken naar het tienerweekend van 9 en 10 november. Het was het vierde weekend op rij en ik vind dat de inspiratie van de deelnemers steeds groter wordt. Om te beginnen wil ik iedereen, de deelgenomen tieners, de meegekomen ouders, onze puikbeste koks, Hennie de yoga lerares en zeker niet in de laatste plaats Koosje, ontzettend bedanken voor de enorme inzet en enthousiasme.
Ik had de indruk dat de combinatie van de lessen met de meditaties en afgewisseld met yoga wel in de smaak vielen. Wat ons betreft gaan we daar mee door. Vooral ook omdat de yoga lessen die Hennie gaf niet statisch waren.
Als we het volgende weekend ook nog wat beter weer hebben, zodat we ook meer naar buiten kunnen, wordt het weer een feest denk ik. Na een aanloopperiode van de afgelopen drie weekends, waar we het o.a. gehad hebben over het leven van Boeddha Shakyamoeni, over gevoelens die we dagelijks tegenkomen en over karma, zijn we aangekomen bij een nieuw hoofdstuk. Het afgelopen weekend hebben we een begin gemaakt met de lessen over een heel belangrijk boekwerk genaamd De Stadia van het pad naar de verlichting, oftewel de Lam Rim.

Op zaterdag 16 november hebben we een gesprek gehad met onze leraar Geshela. We hebben hem uitgelegd waar we mee bezig zijn tijdens de tienerweekenden en wat onze plannen waren. Ik kan je vertellen dat Geshela heel erg trots was op jullie toen hij onze enthousiaste verhalen hoorde. Wij hebben hem officieel toestemming gevraagd om de Lam Rim lessen te mogen geven en hij heeft daar toestemming voor gegeven. Voortaan mag Koosje aan jullie les geven over de Lam Rim. Wat Geshela ook heeft toegezegd is dat hij bereid is om tijdens de weekenden, af en toe, een half uurtje vrij te maken om belangrijke vragen van jullie te beantwoorden. Ik denk dat dit een goede ontwikkeling is voor de toekomst van de tiener weekenden. Dit hebben we met zijn allen toch maar mooi bereikt, vooral door jullie, tieners, inzet en de positieve inbreng. Dit houdt in dat we de komende 4 á 5 weekenden doorgaan met deze Lam Rim, en een hele mooie opbouw hebben voor de weekenden.

Maar wat is nou eigenlijk de Lam Rim? Ik zal proberen daar in het kort iets over uit te leggen.





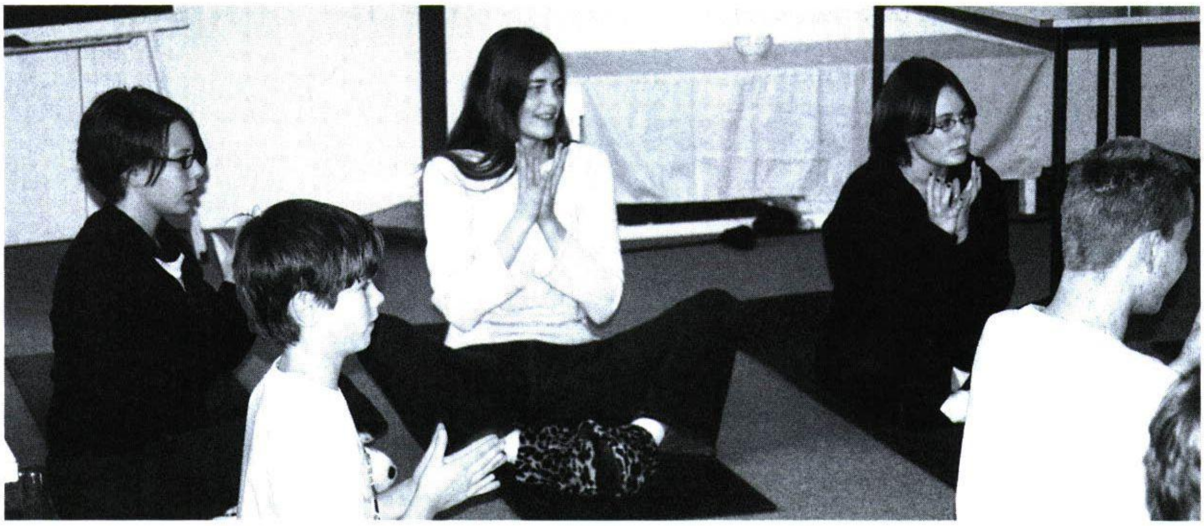
Tienerweekend november 2002, Maitreya Instituut Emst.

Lama Tsong Khapa

Zoals jullie weten heeft Boeddha Shakyamoeni ongeveer 2550 jaar geleden, vele lessen gegeven. (De deelnemers van het eerste weekend kunnen zich de tocht die we nagespeeld hebben in het bos nog wel herinneren.) Deze lessen gingen vooral over het zuiver maken van je bewustzijn, het aanleren om jezelf en anderen lief te hebben en veel begrip te hebben voor iedereen. Het klinkt heel logisch, maar we weten allemaal dat het in de praktijk heel erg moeilijk blijkt te zijn. Deze lessen van de Boeddha zijn van leraar op leerling, die dan weer leraar werd, overgebracht Deze lessen zijn dus in een in onderbroken overleveringslijn doorgegeven. Indiase en Tibetaanse geleerden schreven uitgebreide commentaren op de leringen van Boeddha, in de hoop dat de mensen deze lessen beter zouden gaan begrijpen. In het totaal zijn er 225 boeken vol geschreven met de woorden van de Boeddha en 108 boeken als antwoord hierop gekomen met de commentaren. Heel wat leeswerk en geduld zal dat kosten om dat allemaal door te nemen. Dat is voor een gewoon mens niet te doen. Daarom heeft de grote Indiase geleerde Atisha een samenvatting geschreven. Dit gebeurde onder andere op verzoek

Jan Paul Kool

Foto's Tienerweekend: Tom Uhl



van de toenmalig Tibetaanse koning. Later werd deze tekst door Lama Tsong Khapa, die leefde van 1357 tot 1419, verder uitgewerkt. Hij haalde de belangrijkste delen er uit en maakte daar een boekwerk van dat tot op de dag van vandaag nog als heel belangrijk lesmateriaal wordt gebruikt in de Tibetaanse kloosters en tegenwoordig ook in de westerse boeddhistische centra, genaamd de Lam Rim.

Een afbeelding van Lam Tsong Khapa hangt in de Gompa boven de foto van Zijne Heiligheid de Dalai Lama. Dit in het kort iets over het ontstaan van de Lam Rim. Ik hoop dat we er heel veel van leren en de komende weekenden met net zoveel plezier mee maken als de vorige.

Hebben jullie nog vragen, dan kun je altijd contact opnemen met Koosje of mij. Ik kan je wel vast vertellen dat het volgende tienerweekend is gepland op 31 mei en 1 juni 2003. Hieronder nog de e-mail adressen van Koosje en mij als jullie willen reageren.

De groeten van EUF.

Koosje van der Kolk:
koosje.kolk@wanadoo.nl
Euf Kerlen:
eufker@hotmail.com

Cursus informatie Emst

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Joke v.d. Horst

Afscheid van Liesbeth.

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in het Instituut te Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van de deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga"doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl

RETRAITE OP TOEVLUCHT NEMEN
7 t/m 9 februari 2003
O.l.v. Koosje van der Kolk

Kosten:	**€ 70,- voor leden**
	€ 78,- voor niet-leden
Aanvang:	**vrijdagavond 7 febr. 20.00 uur**
Einde:	**zondagavond 9 febr.**

GEEST EN MENTALE FACTOREN
14 t/m 16 februari 2003
7 t/m 9 maart 2003
Door: Geshe Dasang
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert

Wegens afwezigheid van de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen, zal de eerwaarde Geshe Tenzin Dasang een cursus geven over *Geest en Mentale factoren*. In het boeddhisme bestaat een ruime hoeveelheid informatie over de menselijke geest. Vragen als: "Wat is de geest, computer of programmeur?" "Hoe werkt de geest?" en "Hoe kunnen we gelukkiger worden door het leren sturen van onze eigen geest?" zullen in de loop van de cursus duidelijk worden. Voorkennis is niet noodzakelijk. Deze cursus is bijzonder geschikt als los studieonderdeel en biedt daarom een prima gelegenheid voor iedereen die zich wil verdiepen in de kennis van de geest, zoals die in het Tibetaans boeddhisme wordt onderwezen. Behalve voor nieuwe belangstellenden is deze cursus is ook geschikt voor de deelnemers aan de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme, die voor het onderdeel Lo Rig naast de reeds onderwezen tekst van Yongdzin Phurbu Chog *Een Presentatie van Objecten en Subjecten en van Geest en Cognitie* zich dienen te verdiepen in de verschillende soorten primair bewustzijn en de mentale factoren die het bewustzijn begeleiden en beïnvloeden zoals uitgelegd in de tekst van Kachen Yeshe Gyaltsen *Een Heldere Verklaring van Geest en Cognitie*.

Zie voor informatie over Geshe Dasang het artikel *Kopan geshe's schrijven geschiedenis* in dit nummer.

Kosten:	**v.a. € 100,- voor leden**
	€ 111,- voor niet-leden
	Als basisstudie (beide weekenden, alleen voor leden) 2 x € 85,-
	Informeer bij de cursus-administratie.
	***Aanbieding* Deze cursus is geschikt om kennis te maken met het Instituut. Eenmalig kennismakings-weekend kost € 63,-**
Aanvang:	**vrijdagavond, 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag, 17.00 uur**

Meer informatie op aanvraag bij het Maitreya Instituut.

INTRODUCTIEWEEKEND KARMA EN REÏNCARNATIE
21 t/m 23 februari
Door: Geshe Dasang
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert

Het karma-principe is een van de allerbelangrijkste begrippen uit de boeddhistische leer. Het wordt vaak onterecht als een lotsbestemming opgevat. De uit het Kopan klooster afkomstige Geshe Dasang zal het begrip verklaren en ons leren hoe we ons karma kunnen leren bewaken om geleidelijk aan steeds meer geluk te ervaren en steeds minder problemen te creëren. Dit inzicht dient direct het geluk van onszelf en het welzijn van anderen.
Dit weekend is vooral geschikt als introductie in het Tibetaans boeddhisme voor mensen met geen of weinig voorkennis.

Kosten:	**v.a. € 100,- voor leden**
	€ 111,- voor niet-leden
	Als basisstudie (beide weekenden, alleen voor leden) 2 x € 85,-
	Informeer bij de cursus-administratie.
	***Aanbieding* Deze cursus is geschikt om kennis te maken met het Instituut. Eenmalig kennismakings-weekend kost € 63,-**
Aanvang:	**vrijdagavond, 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag, 17.00 uur**

TIBETAANS NIEUWJAAR
3 maart

YOGA TER ONDERSTEUNING VAN DE MEDITATIEHOUDING
15 maart
O.l.v. Uf Riezebos, yogalerares en studente MI Emst

Mediteren speelt een belangrijke rol binnen het Tibetaans Boeddhisme. Door middel van yoga kan een goede en comfortabele meditatiehouding bevorderd

worden. Een goede meditatiehouding ondersteunt de meditatie; het heeft een positief effect op de subtiele energieën in het lichaam en versterkt de helderheid en balans van de geest.

Aanvang: **10.00 uur**
Einde: **17.00 uur**
Kosten: **€ 27,50 voor leden**
€ 31,50 voor niet-leden

INTRODUCTIEDAG TIBETAANS BOEDDHISME
OMGAAN MET WOEDE
16 maart
Door: Geshe Dasang
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert

Woede is een emotie die leidt tot veel negatieve gevolgen, zowel voor jezelf als voor anderen in je omgeving. Het Tibetaans Boeddhisme biedt een rijk inzicht het fenomeen woede, in de manier waarop deze emotie opkomt in de geest en de wijze waarop woede effectief kan worden tegen gegaan door onder andere het opwekken van liefde en geduld. Deze technieken leiden tot minder irritatie en woede en daarmee tot meer harmonie, rust en geluk!
Zie voor informatie over Geshe Dasang het artikel *Kopan geshe's schrijven geschiedenis* in dit nummer.

Aanvang: **10.00 uur**
Einde: **17.00 uur**
Kosten: **€ 27,50 voor leden**
€ 31,50 voor niet-leden

Beide dagen (15 en 16 maart kunnen afzonderlijk worden gevolgd. Ook is het mogelijk ze te combineren en in Emst te overnachten De toeslag voor de overnachting is € 18,- zodat de weekendkosten worden € 73,- voor leden en € 81,- voor niet-leden.

INTRODUCTIEWEEKEND MEDITEREN
21 t/m 23 maart
Door: Geshe Dasang
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert

Mediteren is een methodiek om de concentratie, kracht en stabiliteit van de eigen geest te vergroten en een geestelijke ontwikkeling op gang te brengen. Geshe Dasang zal op grond van zijn brede ervaring en kennis van de boeddhistische meditatietechnieken een uitleg geven over de verschillende vormen van meditatie en de manier waarop een effectieve meditatie kan worden opgebouwd. In geleide meditaties wordt deze kennis praktisch toegepast, zodat elke deelnemer aan het eind van het weekend in staat is zelfstandig en met succes te mediteren.

Kosten: **v.a. € 100,- voor leden**
€ 111,- voor niet-leden
Als basisstudie (beide weekenden, alleen voor leden) 2 x € 85,-
Informeer bij de cursus-administratie.
Aanbieding **Deze cursus is geschikt om kennis te maken met het Instituut. Eenmalig kennismakings-weekend kost € 63,-**
Aanvang: **vrijdagavond, 20.00 uur**
Einde: **zondagmiddag, 17.00 uur**

Meer informatie op aanvraag bij het Maitreya Instituut.

TEKEN- EN SCHILDERCURSUS
HERUKA CHAKRASAMVARA
28 t/m 31 maart
O.l.v. Andy Weber
Kosten: **€ 155,- voor leden**
€ 169,- voor niet-leden
Aanvang: **vrijdagavond 28 maart 20.00 uur**
Einde: **maandagochtend 31 maart na de lunch.**

Alleen voor gevorderde studenten!

ABHISAMAYALANKARA, EEN SIERAAD VOOR HELDERE REALISATIES
Vanaf april 2003 elke maand 1 weekend
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert
Data: 4 t/m 6 april, 2 t/m 4 mei, 6 t/m 8 juni en verder in september en oktober

In dit onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het vierde hoofdstuk van deze beroemde tekst van Maitreya en Asanga, waarin de complete toepassing van alle aspecten wordt gepresenteerd, die tot het alwetende boeddhabewustzijn leidt: het bewustzijn van alle aspecten.
De Abhisamayalankara beschrijft het pad dat naar de verlichting leidt volgens de verborgen betekenis van de Perfectie van Wijsheid Soetra's, die de Boeddha tijdens het tweede draaien van het Dharma-wiel onderwees.
Het is de bron van al het Lam Rim-onderricht, waarin het boeddhistische pad als een overzichtelijk geheel wordt neergezet. Zie ook het artikel elders in dit magazine!

Kosten: **v.a. € 100,- voor leden**
€ 111,- voor niet-leden
Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,-
Informeer bij de cursus-administratie.
Aanvang: **vrijdagavond, 20.00 uur**
Einde: **zondagmiddag, 17.00 uur**

Meer informatie op aanvraag bij het Maitreya Instituut.

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling:
Hans van den Bogaert
Data: 25 t/m 27 april, 23 t/m 25 mei, 20 t/m 22 juni 2003 en verder na het zomerreces.

De cursus behandelt de zes perfecties als een beschrijving van het pad van de bodhisattva-krijger, die voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap wil bereiken. De tekst vol inspirerende verzen werd geschreven door de beroemde bodhisattva Acharya Shantideva en geldt nog steeds als leidraad voor degenen die het boeddhaschap ambiëren. De altruïstische motivatie - ook bekend als de verlichtingsgeest - vormt het hart en de drijfveer van het bodhisattva-pad. De tekst omvat een groot aantal praktische instructies over de mogelijke manieren vanaf het omgaan met verstorende emoties en het ontwikkelen

van vrijgevigheid tot en met een diepgaande uitleg van zelfloosheid en leegte. In alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt deze tekst als materiaal voor analytische meditatie en bezinning gebruikt.

Kosten:	**v.a. € 100,- voor leden** **€ 111,- voor niet-leden** **Als basisstudie (alle 5 weekenden, alleen voor leden) 5 x € 85,-** **Informeer bij de cursus-administratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond, 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag, 17.00 uur**

HARMONIE DOOR YOGA EN KLANK

Zondag 18 mei
O.l.v. Uf Riezebos en Gini ten Brummelhuis

Bewustwording van de werking tussen lichaam en geest. Yoga: houdingen en ademoefeningen. Kristallen klankschalen: visualisatie en klank.

Aanvang:	**10.00 uur**
Einde:	**17.00 uur**
Kosten:	**€ 27,50 voor leden** **€ 31,50 voor niet-leden**

TIENERWEEKEND

31 mei t/m 1 juni
O.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk
Kosten: **€ 26,-**

NYUNG NÄ-RETRAITE

14 juni Saka Dawa
O.l.v. Joyce Ruyg

Meditatiedagen met de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, die in deze beoefening 11 gezichten en 1000 armen heeft. Door middel van het aanbieden van offergaven, het doen van neerbuigingen, het reciteren van mantra's en het zingen van lofzangen, creëren we bergen positieve verdienste. Bovendien zuiveren we onze geest door ons aan voorschriften te houden en ons te concentreren op liefde, mededogen en wijsheid. De retraite is toegankelijk voor iedereen die toevlucht heeft genomen in de Drie Juwelen, bekend is met het mediteren en over enthousiaste volharding beschikt. Neem offergaven mee voor het altaar dat we zullen inrichten en zorg voor voldoende schone kleding.

Kosten:	**€ 41,- voor leden** **€ 46,- voor niet-leden**
Aanvang:	**dinsdagavond 10 juni en donderdagavond 12 juni, 20.00 uur**
Einde:	**zondagochtend 15 juni, 10.00 uur**
Info:	**Joyce** **telefoon 0595-571128** **e-mail:** **maitreya.groningen@hetnet.nl**

ZOMER LAM RIM MEDITATIE-CURSUS

30 juni t/m 12 juli
Door: eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling: Hans van den Bogaert

Kosten:	**€ 510,- voor leden** **€ 565,- voor niet-leden**

Zie voor details het aprilnummer van het Maitreya Magazine

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM: DEATH AND REBIRTH

Date: **Jan: 6, 13, 20, 27; Feb: 3, 10, 17 Mondays 20.00 - 21.30**
Cost: **€ 50,-**

Explore the process of death and rebirth and its impact on how we live our lives. Be guided in skilful reflection on the meaning of death and what to expect at the near-death time. In this way, fulfil your purpose in life, resolve conflicts, and develop the skills to help both yourself and others at the time of death.

DISCOVERING BUDDHISM: ALL ABOUT KARMA

Date: **Mar: 3, 10, 17, 24, 31; Apr: 7, 14 Mondays 20.00 - 21.30**
Cost: **€ 50,-**

Learn the essential facts about the relationship of cause and effect and generate a clear understanding about how karma works. Discover effective tools to accumulate merit - the cause of happiness and success _ and purify mistaken actions done in the past. In addition, explore ways to become adept at dealing with life most effectively and thereby take control of your future.

DISCOVERING BUDDHISM: BECOMING CONFIDENT AND FEARLESS

Date: **Apr: 28; May: 5, 12, 19, 26; Jun: 3, 16 Mondays 20.00 - 21.30**
Cost: **€ 50,-**

To become confident and fearless in a world of turmoil and changing conditions we need to rely on something which can help us to think clearly, get our priorities straight and inspire us. This is what keeps us from falling apart. Buddhism teaches three levels of reliance which are symbolised by the Three precious Jewels: Buddha, Dharma and Sangha: the goal of life, the path and the result. Reliance on these nurtures inner wisdom and our ability to grow into an awake, mature and confident human being.

BUDDHIST STUDY COURSE

Date: **Jan 7 - Jun 24 (except Feb 25, Apr 22) Tuesdays 20.00 - 21.30**
Cost: **€ 6,40 (per class)**

In these evenings the Buddhist teachings are presented in a clear and concise form, enabling participants to easily understand and apply them in their daily life. Instruction progresses through the essential practices of the 3 scopes of motivation. As a foundation and context for Buddhist practice, these subjects are a key element for developing a deeper understanding of the profound Buddhist teachings in a supportive environment. You may join at any time.

GUIDED MEDITATION

Date: **Mondays 19.00-19.45, Wednesdays 18.00-19.00**
Cost: **€ 2,30 per class (10 class card € 20,50)**

Here participants are guided through a variety of relaxation, breathing, analytical and imagery meditations. This provides a valuable time of peace and calm to help balance our lives. These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

WEEKEND COURSES

THE FOUR NOBLE TRUTHS

Date: **Jan 25 & 26 10.00 - 17.00**
Cost: **€ 37,50**

After his enlightenment the Buddha taught the Four Noble Truths, which became the foundation for all Buddhist practice. The first truth diagnoses the nature of our existential illnesses and neuroses. The second explores their causes and conditions for arising. The third shows that the causes of our problems can be removed and that we can be free from suffering. The fourth includes the many paths of practice that Buddhism offers to realise that goal. The Buddha has shown that the spiritual path is pragmatic and works directly with everyday experience in order to fundamentally transform the practitioner. Everyone welcome.

MEDITATION RETREAT

Date: Feb 22 & 23
9.00 - 17.00
Cost: € 37,50

This weekend is designed for people who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will be guided, using a variety of techniques aimed at relieving the mind, accumulating positive energy and developing wisdom and compassion. There will be the opportunity for questions and answers.
Lunch: Bring your own sandwiches.

MINDFUL LIVING

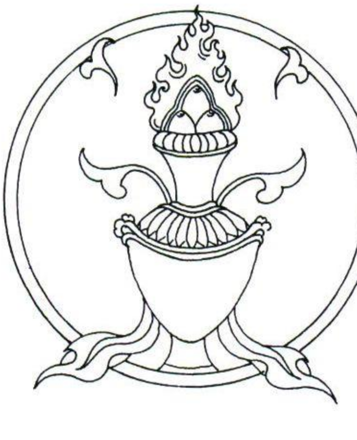
Date: Mar 23 & 24
Cost: € 37,50

In all cultures there are wonderful theories and guidelines for people about how they should live and treat each other. Often we want to be kind and helpful but still find ourselves in difficult and conflicting situations, at home and at work. Buddhism offers practical methods how to become more aware of what we do, say and think. On this basis we can learn to change our attitudes and behaviour for the better thus benefiting ourselves and others. Everyone welcome.

HOW TO PRACTISE

Date: Apr 12 & 13
Cost: € 37,50

This weekend is designed for people who wish to learn more about the various ritual practices found within the Tibetan tradition. There will be the opportunity for questions and answers.
Lunch: Bring your own sandwiches.



A FLASH OF LIGHTNING IN THE DARK OF NIGHT

Date: May 17 & 18
10.00 - 17.00
Cost: € 37,50

Compassion is the guiding principle for those wishing to fulfil their highest potential for the benefit of themselves and others. In order to harmonise our life with this Bodhisattva ideal, we begin with awakening an altruistic intention and cultivating the qualities that provide the basis for this way of life. The highest of motivations underpins the topics of this course, which range in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, through to the cultivation of concentration and wisdom. Everyone welcome.

SAKA DAWA NYUNG NÄ

Date: Friday June 13, 19.30
till Monday June 16, 08.00
Cost: € 25,-

This powerful two-day fasting, purification retreat is based on Chenrezig, the Buddha of Compassion. There are 8 practice sessions during the retreat, each lasting approximately 2 hours. Participants engage in prostrations, meditation and mantra recitation whilst living within the Eight Mahayana Precepts or vows. Places are strictly limited.

CITY RETREAT

Date: June 29 - July 4
6.30 - 19.00 daily
Cost: € 100,-

This retreat is designed for people with some prior meditation experience, who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat in the city. We begin each day with a half hour simple yoga practice to prepare the body and mind for meditation. Five meditation, one yoga and one discussion session follow throughout the day. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program. A simple breakfast, soup for lunch and tea is included.

LEZINGEN (LECTURES)

AN EVENING WITH JAN WILLIS DAKINIS / FEMININE ENERGY IN BUDDHISM

Date: January 31, 19.30 - 21.30
Cost: € 10,-

Jan Willis is one of the earliest scholar practitioners of Tibetan Buddhism and the first African American professor of Buddhist studies.
The dakini is one of the most powerful, yet elusive, motifs in all of tantric Buddhism. The embodiment of feminine energy, 'she' serves both as the practitioner's guide and that one's innermost subjectivity. As such, 'she' simultaneously confounds, confirms, reverses, and ultimately transcends contemporary views of gender and symbol. Join professor Jan Willis as she explores the principle of feminine energy.

GESHE DASANG

Hinayana en Mahayana
Datum: Zaterdag 8 feb;
15 maart; 5 april
14.00 - 15.30 uur
Kosten: € 8,-

Geshe Dasang is een jonge geshe, die kort geleden zijn geshe-graad in het Seraklooster heeft behaald. Hij heeft zijn vorige studies in het Kopan klooster in Nepal gedaan. Geshe Dasang werd verzocht Geshe Sonam Gyaltsen te vervangen tijdens diens verblijf van drie maanden in India.
De Boeddha heeft het boeddisme op verschillende niveaus en op vele manieren onderwezen. Het Tibetaans boeddhisme omhelst alle leerstellingen zoals die in de twee grote stromingen zijn doorgegeven en is daardoor bijzonder volledig. In drie lezingen zal Geshe Dasang de belangrijkste elementen uit deze hoofdstromingen toelichten. De lezingen kunnen als geheel worden gezien of afzonderlijk worden gevolgd.

FEMALE DEITIES - A WORKSHOP WITH ANDY WEBER

Date: **May 2, 20.00 - 22.00, Talk and Slides** ***(essential for new students)***
Cost: € 10,-
Date: **May 3 and 4, 10.00 -17.00, drawing instruction and meditations**
Cost: **€ 68,-**
Evening and weekend: € 75,-

Female deities have great significance in Tibetan Buddhism. In this workshop, Andy will explore the symbolism of the female aspects; he will work with new students on drawing either White or Green Tara, and with more experienced students on one of the (female) Long Life Deities.

YOGA:
ANNELIES VAN DER HEIJDEN
YOGA EN MEDITATIE WORKSHOP

Datum: **zaterdag 15 maart**
zaterdag 17 mei
10.00 - 14.00
Kosten: **€ 18.50 per keer**
Max. 14 personen per dag

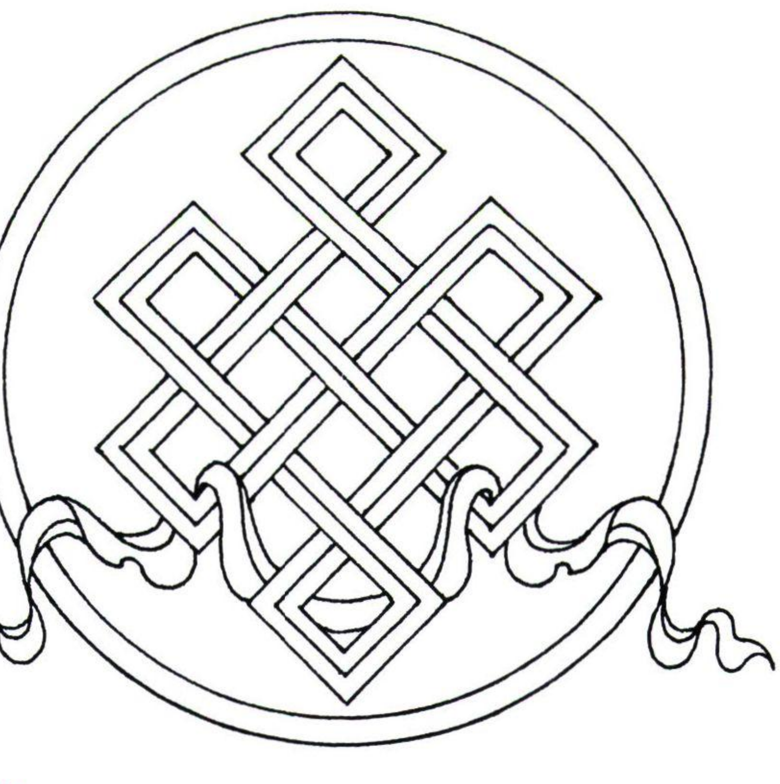
Annelies van der Heijden is gediplomeerd Yoga docente (geïnspireerd door o.a. de Iyengar methode) en Iokai Shiatsu therapeute.

Yoga betekent eenheid en met deze vorm van Hatha Yoga werk je via lichaamshoudingen (asana's), beheersing van de adem (pranayama) en meditatie aan de eenheid van lichaam en geest. Al deze onderdelen zullen in de les aan bod komen. Doel is om het fysieke en mentale bewustzijn te vergroten, ontspanning te ervaren als basis voor lichamelijk welzijn en geestelijke groei. Dit alles onder de motto "flexible body, flexible mind". Draag gemakkelijk zittende kleding (meerdere lagen). Je hoeft geen boeddhist te zijn en/of yoga ervaring te hebben.

PATRICIA BLOK - YOGA EN MEDITATIE

Datum: **Dinsdagochtend, 11:30 -12:45 uur**
Twee series van 8 lessen
jan: 7, 14, 21, 28;
feb: 4, 11, 18 (niet op 25);
mrt: 4, 18, 25
april: 1, 8, 15 (niet op 22 en 29),
mei: 6, 13, 20
Kosten: **€ 80,- voor 8 lessen**

Via yoga, meditatie en visualisaties leren wij anders met de spanningen in ons leven om te gaan zodat wij meer van ons leven kunnen genieten! Beginners en gevorderden zijn welkom.
Informatie en aanmelding: tel.020-646 5530



Betaling vooraf aan: Stg Locomotief, Amsterdam, rek.nr. 545488451
Graag je naam en "Yoga Maitreya Instituut A'dam" vermelden.

NELLIE VAN DER HORST: YOGA, ADEM EN BEWUSTWORDING

Datum: **Woensdagavond 20.30-21.45 uur**
(geen les op 25 feb)
Tweede deel van het jaar cursus van 32 lessen van 11 sept. 2002 tot eind mei 2003
Betalingen worden volgens cycli gedaan.
De tweede cyclus van 10 lessen kost € 80,-

Yoga-oefeningen bevorderen het soepel maken van spieren en gewrichten en werken corrigerend in op het klierstelsel. Yoga is zeker verbonden met ontspanning, maar het gaat daarbij toch vooral om bewustwording. Door op een bewuste manier met lichaam, adem en spanning om te gaan schep je meer ruimte voor jezelf, waardoor je tot meer innerlijke rust en evenwicht kunt komen.
Voor aanmelding bel: 020-6253119

TIBETAANSE TAALLES DOOR TSEWANG NAMGYAL

Datum: **Tweewekelijks op maandag**
jan: 6 en 20, feb: 3 en 17,
maart: 10 en 24,
april: 7 en 28,
mei: 12 en 26,
juni: 16 en 30.
a. Voor toeristen: 16.30 - 18.00 uur
b. middenniveau: 18.30 - 19.45 uur
c. gevorderden: 20.15 - 21.45 uur
Kosten: **€ 165, voor 12 lessen, in twee keer te voldoen**
Inschrijving en betaling vooraf noodzakelijk

a. Tibetaans voor toeristen: deze lessen van de Tibetaanse vertaler Tsewang Namgyal zijn bedoeld voor mensen die van plan zijn Tibet (of Tibetanen) te bezoeken. Na het leren van het alfabet zal er aandacht besteed worden aan eenvou-

dige zinnen, zodat je de weg kunt vragen, iets kunt bestellen enz.
b. middenniveau: hier word je geacht het alfabet reeds te kennen en wordt er een begin gemaakt zinnen uit het Tibetaans te vertalen.
c. gevorderden: slechts voor degenen die de taal aardig beheersen. In deze klas worden Dharma teksten vertaald.

MANTRAROLLETJES MAKEN
O.l.v. monnik Konchog Puntshog (Jan Bijman)

Datum: **Zaterdag, jan: 18, feb: 1 en 15, maart: 8 en 29, april: 12 en 26, mei: 10 en 24, juni: 7 en 21**
10.30 - 13.30 uur
Kosten: **Deelname gratis**

Mantra's zijn spreuken, die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwiën. Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) heeft veel kennis van alle aspecten van het mantra rollen en beelden vullen. Deze deelt hij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

TEKENMIDDAG DOOR MALOU SAAT

Datum: **Zaterdag jan: 11; feb: 8; maart: 8; april: 5; juni: 7**
12.00 - 17.00 uur
Kosten: **€ 2,30**

Om in rust en gestimuleerd door de groep met eigen tekeningen en schilderijen bezig te zijn. De begeleider is Malou Saat, leerlinge van Andy Weber. Deze middag is ook voor beginners geschikt. Je kunt onder begeleiding een boeddha tekenen en/of het werken aan (tekenen en schilderen) verschillende aspecten van het landschap van een thangka zoals wolken, water, rotsen en bloemen. Verder natuurlijk gewoon ruimte om aan eigen werk te werken. Informatie over materiaal is op te vragen bij het Maitreya Instituut Amsterdam.

Eens per maand op vrijdag verzorgt Lies Gronheid de "drie-dimensionele" werksessies in haar atelier. Voor informatie bel 020 627 0602.

Schildering: Alex van Baar

POEDJA'S (ENG: PUJAS)

Poedja's zijn offerande ceremonies waarbij gebeden worden gereciteerd die, omdat ze met een groep worden gedaan, een krachtige energie hebben en weldadig zijn voor de geest. Er worden bloemen, voedsel, kaarsen en wierook geofferd. Iedereen kan aan de poedja's deelnemen. Voor informatie over tijden enz., neem contact op met de receptie.
For information on times, please contact the reception.

TARA OFFERANDE (TARA PUJA)
Datum: **Jan: 10; Feb: 9; Mar: 11; Apr: 10; May: 9; June: 8**

OFFERANDE AAN DE SPIRITUELE LERAREN (GURU PUJA)
Datum: **Jan: 12 en 27; Feb: 11 en 26; Mar: 13 en 27; Apr: 12 en 26; May: 11 en 25; Jun: 9 en 24**
Medicine Buddha Offerande

SAKA DAWA GURU PUJA
Date: **Sat June 14**
20.00-21.30 hrs.

Saka Dawa is the anniversary of Shakyamuni Buddha's birth, enlightenment and parinirvana. It is one of the most auspicious days in the Buddhist calendar when the effects of actions are multiplied one hundred million times. To mark this event we will be offering a Guru Puja which will be chanted in Tibetan and English. Offerings of food and flowers are welcome.

Programma Maitreya Groningen

LEZINGEN KAYE MINER

Ven. Kaye Miner

De eerwaarde Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdagavond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-kerkhof) over het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Minor non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

Data:	**15 januari, 19 februari, 19 maart, 21 mei 2003**
Tijd:	**19.30 - 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten:	**± € 7,00 (minima ± € 5,00)**

LAM RIM

Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting

Meditatie-avonden o.l.v. Jacoba Postma (doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

Data:	**8 en 29 januari, 12 februari, 12 maart, 9 en 23 april, 14 en 28 mei**
Tijd:	**19.15 tot 21.15 uur**
Plaats:	**"Praktijkruimte De Verandering" Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage + kosten transcripten**
Info:	**0593-527239 (Jacoba Postma)**
Opgave:	**van tevoren aanmelden**

BOEKBESPREKING DOOR ANNE VEEN

"De Ontwakende Boeddha" door Suryadas

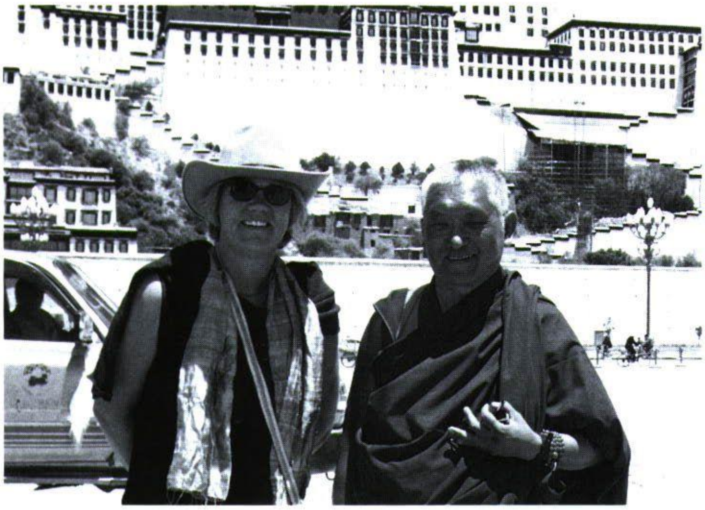
Data:	**op de woensdagen 22 januari, 5 en 26 februari, 5 en 26 maart, 2 april**
Tijd:	**19.30 tot 21.30 uur**
Plaats:	**Graaf Adolfstraat 53a, Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage**
Informatie en opgave:	**0595-571128 (Anne Veen)**

Janny v.d. Plas

Ven. Lama Zopa Rinpochee.

Tibet nieuws

IN TIBET MET LAMA ZOPA RINPOCHEE



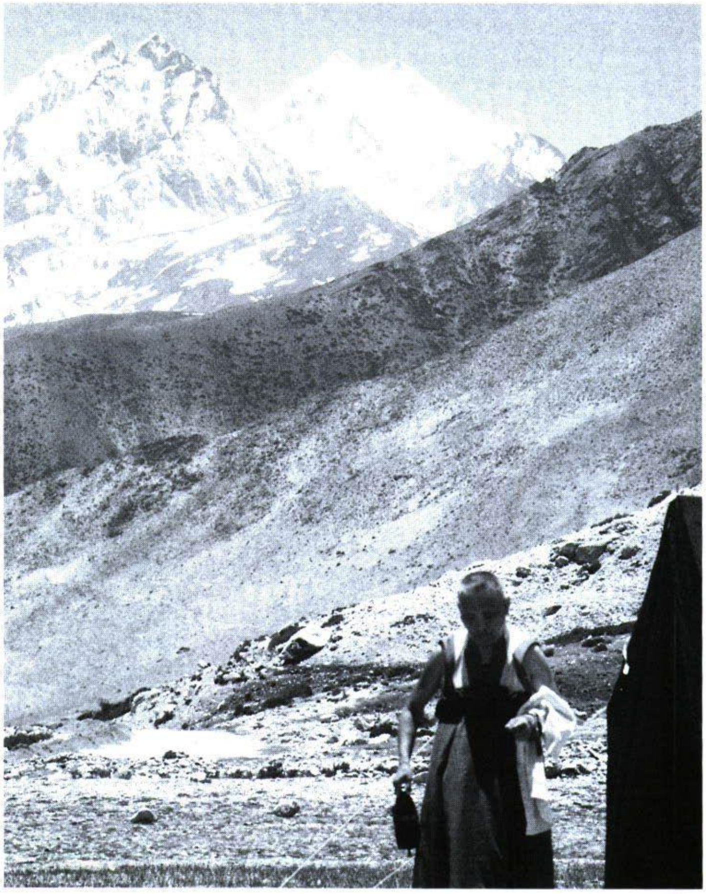
Na vele obstakels vooraf vertrok 20 mei jl. een internationaal FPMT gezelschap van ca. 48 personen met Lama Zopa Rinpochee uit Kathmandu (Nepal) voor een rondreis door Tibet. In eerste instantie was het de bedoeling een lange retraite te doen, maar dit kon om allerlei redenen (politieke, weersomstandigheden, bereikbaarheid) niet doorgaan. Met drie bussen en drie vrachtauto's (met daarin de kampeerspullen, voeding e.d.) trokken we door Tibet, later nog aangevuld met een jeep voor Rinpochee en twee bussen van een groepje uit Taiwan. Dus je kunt je wel voorstellen dat we nergens onopgemerkt bleven.

Tot aan Lhasa hadden we de vrijheid te kunnen doen wat we wilden zonder de priemende blikken van de controleurs, die we vanaf Lhasa de rest van de reis meekregen. De Nepalese en Chinese gidsen, chauffeurs e.a. ontdooiden allen door de wijze waarop Rinpochee zich presenteerde. Vriendelijk, met aandacht voor eenieder en met volharding wist hij hun harten te raken en stonden ze altijd voor hem klaar. Het was ontroerend te zien hoe zij aan het einde van de reis afscheid namen van Rinpochee.

De tweede dag stopten we in Old Tingri bij Milarepa's grot, de bevolking was uitgelopen en een jongeman die vreselijke huidafwijkingen had in zijn gezicht, kreeg alle aandacht van Rinpochee. De volgende morgen kwamen we vroeg weer naar de grot om een Milarepa-initiatie te ontvangen. In de kleine grot zaten we uren dicht tegen elkaar aangedrukt om de voorbereidingen en de initiatie te ondergaan.

Kamperen in de onmetelijke ongereptheid van Tibet is een hele belevenis, zeker met zo'n grote groep. De vele gele slaaptentjes, het hemelsblauwe punttentje van Rinpochee, de groene eettenten en gompatent, daarom heen vele "toilettentjes" een gat in de grond, daarbovenop een bril op pootjes, een rol toiletpapier aan een touwtje. Overdag was het prachtig weer, maar aan het einde van de middag, als de zon verdween achter de bergen, kon het ijskoud worden. De hoogte, bivakkerend zo rond de 3.000 meter, en de enorme hoogteverschillen gedurende de reis eisten echter ook hun tol van de meeste reizigers. Enkelen moesten helaas afhaken en weer terug naar Nepal. 's Ochtends wakker worden na een wake up van de sherpa, die ons wekte met een kopje thee of koffie en een bakje warm water om je te wassen. Het was heerlijk de dag te starten met een blik op de omgeving. Om je heen de bedrijvigheid van de staf, af en toe een slaperig gezicht uit een buurtent, je eigen beoefeningen doen in je tent en genieten van het wonderschone uitzicht van de torenhoge bergen om je heen.

Eerwaarde Marcel Bertels, de eerste Nederlandse monnik, leidde 's morgens en 's avonds de meditaties en gebeden, tot grote dankbaarheid en bewondering van velen, want ook Marcel had problemen met het verblijven op zo'n grote hoogte. Ondanks zijn lichamelijke ongemakken zorgde hij ervoor dat alles op spiritueel gebied op rolletjes liep. In Shigatse bezochten we natuurlijk de tempel van de Panchen Lama. Vlak voor Saka Dawa arriveerden we in Lhasa, waar we prima werden ontvangen in het Doodgu Hotel, een prachtig nieuw hotel waar alle kamers op zijn Tibetaanse zijn beschilderd. De conferentieruimte werd ingericht tot gompa en daar begonnen we de volgende morgen om 04.30 uur met het nemen van voorschriften en het reciteren van gebeden



tot ca. 10.00 uur. Overdag waren we vrij om de omgeving te verkennen, 's middags was er een enorme vuurpoedja in de Djokhang-tempel en 's avonds gingen we in de hotel-gompa verder met de Offerande aan de Spirituele Leraren tot ca. 02.00 uur in de nacht. De volgende morgen weer vroeg op en op naar het Potalapaleis, een heel indrukwekkend bezoek. Wetend dat je in het huis/paleis van de Dalai Lama rondliep, maakte diepe indruk maar stemde ons ook bedroefd. Ik was met twee andere dames die dag in het paleis en in de hal, waar de grote stoepa van de 5e Dalai Lama staat. We zaten rustig te bidden en te offeren, waarna we wat probeerden te praten met een monnik-cipier, waarna de monnik ineens naar boven klom, met een paar khatak's over de stoepa streek, weer naar beneden klauterde en ons zegende door ieder van ons een op deze wijze gezegende khatak om te hangen. We konden dan ook onze tranen niet bedwingen van ontroering.

's Avonds mochten we op uitnodiging van het hoofd van de Jokhang-tempel met Rinpochee de tempel uitgebreid bezichtigen en hadden we toestemming om foto's te maken. Lama Zopa Rinpochee heeft ieder beeld, stoepa of ander heilig object wat hij tegenkwam op reis gebruikt om geld en khatak's te offeren, gebeden te doen voor het welzijn van alle studenten, elk project, elk centrum om zoveel mogelijk verdiensten te verzamelen voor de gehele organisatie en iedere student.

Vanuit Lhasa vertrokken we naar het Tsurphu-klooster van Gyalwa Karmapa, kampeerden daar twee nachten en vervolgden onze weg naar Tulung Dechen de geboorteplaats van Lama Yeshe. We bezochten de jongste zuster van Lama Yeshe, deden gebeden in haar huis, werden getrakteerd op Tibetaanse thee, koeken en gepofte aardappeltjes. De organisatie regelde voor haar een oogoperatie in Lhasa en andere mensen en kinderen werden behandeld en onderzocht door een van de meereizende doktoren. Ook bezochten we het nonnenklooster waar Lama Yeshe in zijn vorig leven abt was en deden daar in de open lucht met de nonnen en dorpsbewoners in het donker de Offerande aan de Spirituele Leraren. Binnen een uur waren we klaar en dat is met Rinpochee in ons midden een unicum. Rinpochee begon later met de mondelinge overdracht van de originele tantra-tekst van Guhyasamaja, die hij afmaakte in Reting.

Na Reting vertrokken we naar het Pemba-district om alle Kadampa-kloosters te bezoeken. We zijn in Geshe Langri Tangpa's klooster geweest, een vitrine ging open en men toonde ons het beeldje wat Geshe Langri Tangpa maakte van hemzelf. Rinpochee zegende ons allen persoonlijk met het beeldje, waarna hij de Acht Verzen van Gedachtetraining met kort commentaar voorzag en aan ons vertelde. Het was allemaal zeer bijzonder.

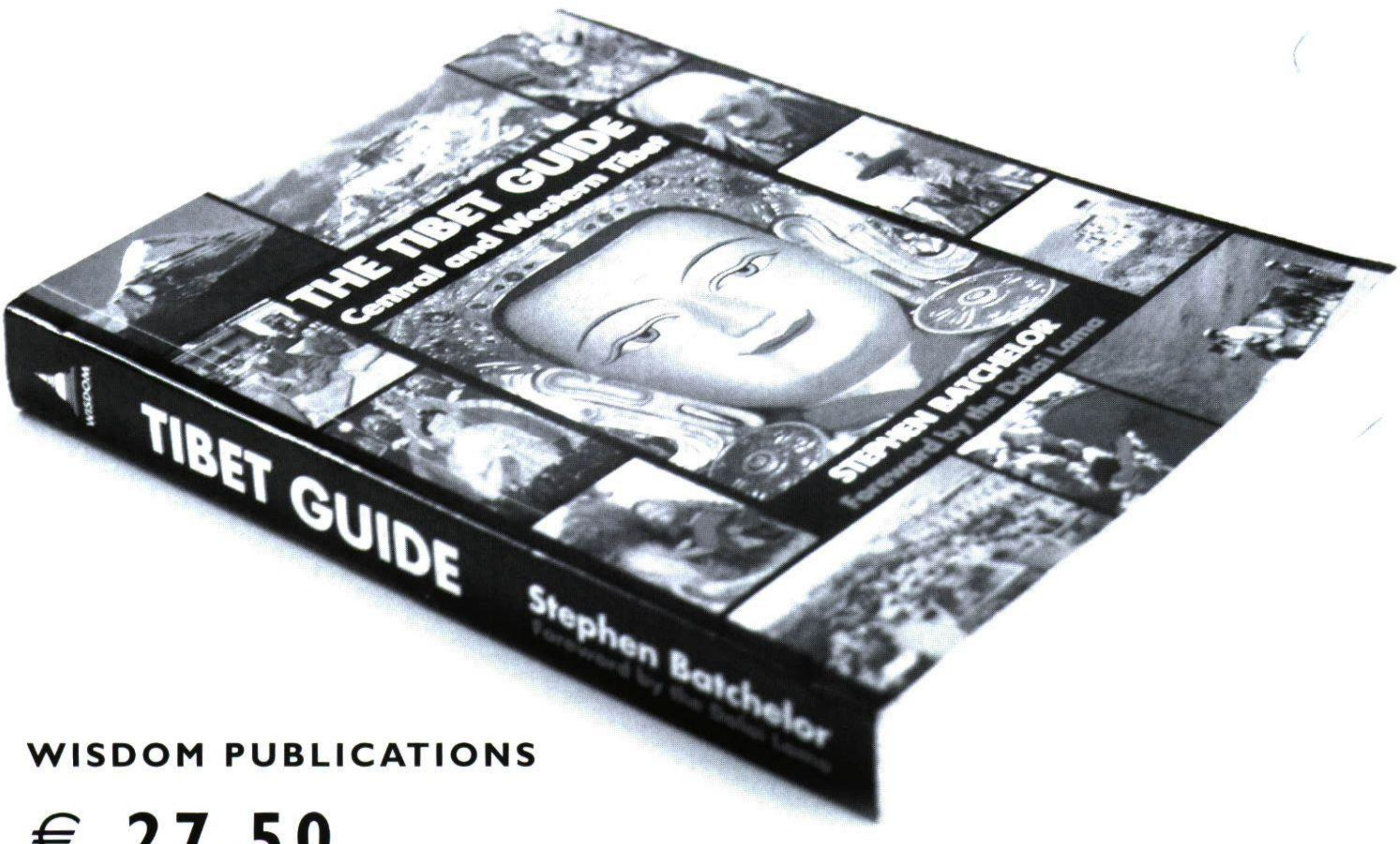
Onze aanwezigheid in Pemba bleef natuurlijk niet onopgemerkt. Er zijn geen wegen en het was zeer spannend om te zien dat de chauffeurs allerlei capriolen moesten uithalen om bij alle kloosters te kunnen komen. In een van de kloosters werden we getrakteerd op een Tibetaanse lunch, geregeld en gesponsord door de eigenaresse van Doodgu Hotel in Lhasa. De bewoners van het dorpje waren dan ook in groten getale gekomen om een glimp van Rinpochee op te vangen, maar vooral om hem even te mogen aanraken. Rinpochee

ging op een verhoging zitten en gaf de mensen een korte les. De mensen waren zo enthousiast en blij een groot leraar te mogen ontmoeten en wilden hem zo graag aanraken, dat wij in moesten springen om hem veilig bij de auto te laten komen.
Ik realiseerde mij regelmatig wat een voorrecht wij westerlingen hebben om zo veel Tibetaanse leraren van zo een goede kwaliteit om ons heen te hebben, dat wij in staat zijn hun leringen te mogen volgen, en hun eigen mensen in Tibet dit moeten ontberen. Zo stonden de nonnen in Pemba om Ven. Roger heen graaiend om een foto van Rinpochee te kunnen bemachtigen, hij was compleet ingesloten. Twee nonnen die niet het geluk hadden, liftten naar Lhasa en hebben uren zitten wachten tot Rinpochee en Ven. Roger terugkwamen om nog zegeningen en foto's te kunnen ontvangen. Het was goed dat zij deze reis hadden ondernomen, want de nonnen werd gastvrij onderdak geboden in het hotel en wij konden overtollig eten, kleding en dergelijke aan hen meegeven. Spiritueel kenmerk van de reis was vooral zuivering. Op onze lange tochten in de bus door het prachtige landschap van het Tibetaans plateau adviseerde Lama Zopa Rinpochee ons de Vadjrasattva-mantra te reciteren.

Met dit verslagje hoop ik de lezers van het Maitreya Magazine een indruk te hebben gegeven van mijn reis. In Mandala zullen weer andere indrukken te lezen zijn. Ook heeft Christine Lundburg de gehele reis gefilmd en zal er over een paar jaar een film komen over Lama Yeshe en het ontstaan van de FPMT. Ook komt er zeer waarschijnlijk een documentaire omtrent de Kadampa. Op dit moment is zij zeer druk met het verzorgen van filmmateriaal voor boeddhistische programma's voor de televisie van Mongolië. Dit laatste is een zeer groot succes.

Door Janny van der Plas

BOEK: The Tibet Guide



WISDOM PUBLICATIONS

€ 27,50

BIJ DE MAITREYA BOEKHANDEL OF PER POSTORDER IN EMST

Tibetaanse Geneeskunde

De Tibetaanse Geneeskunde is een eeuwenoude traditionele Oosterse geneeskunde met invloeden van de Ayurveda (de Traditionele Indiase Geneeskunde) en de medische tradities uit China, Perzie, Griekenland en Tibet zelf. De oudste teksten over de Tibetaanse Geneeskunde stammen uit de zevende eeuw na Chr.. De Tibetaanse Geneeskunde gaat uit van de leer der vijf elementen (lucht, vuur, aarde, water en ruimte) en de drie energieën wind (loeng), gal (tripa) en slijm (pégèn). Ons lichaam bestaat uit de vijf elementen en is 'gezond', als de drie energieën in evenwicht zijn.

De drie energieën

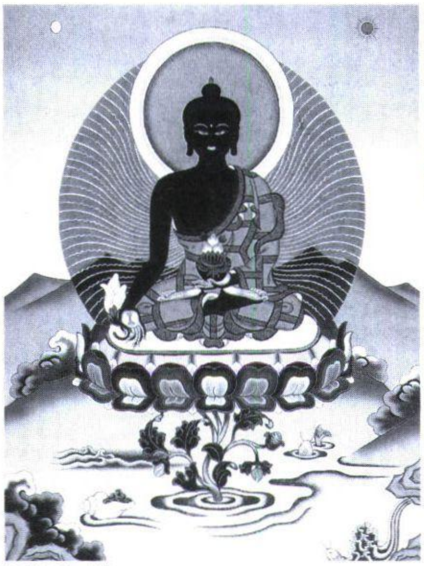
De basis van de Tibetaanse Geneeskunde wordt gevormd door de leer van de drie 'energieën', welke uit de Ayurveda is overgenomen. In de Engelstalige literatuur worden deze 'energieën' wind, slijm en gal 'humors' genoemd, oftewel lichaamsvloeistoffen evenals in het Duits, in welke taal ze "Säfte'worden ge-noemd. Dit geeft al aan, dat deze wind, slijm en gal eerder metaforen zijn dan concrete begrippen en daarom met voorzichtigheid gehanteerd dienen te worden. Ziekten worden ingedeeld in warme of koude ziekten, afhankelijk van de verstoorde energie en de elementen. Ook de functie van organen kan worden omschreven als warm of koud, evenals verschillende soorten voedsel en kruiden.

Wind-energie (loeng)

De wind-energie, gebaseerd op het element lucht, heeft te maken met alles wat beweegt en is de drager van het bewustzijn en verbindt het bewustzijn met het lichaam. De fysiologische werking van de windenergie kan in westerse termen worden beschreven als een dynamisch principe, dat de bloedsomloop, de ademhaling en de sterk met de psyche samenhangende systemen als het zenuwstelsel omvat. De meeste ziekten (ca 60 %) worden veroorzaakt door het uit balans zijn van de windenergie en zijn bijna altijd koude ziekten.

Gal-energie (tripa)

De gal-energie, gebaseerd op het element vuur, zorgt voor de vertering, de stofwisseling, voor een goede leverfunctie, bloedcirculatie en warmtehuishouding. Gal bezit van nature een warme kwaliteit en heeft invloed op psychische processen als moed en intelligentie. De gal-energie zorgt voor de lichaamswarmte. Een verstoring van de gal-energie geeft teveel warmte in het lichaam.



Schildering door Andy Weber

Medicijn Boeddha

Slijm-energie (pégèn)

de slijm-energie, gebaseerd op de elementen aarde en water, heeft een koude kwaliteit. De slijmenergie is de drager van de waterige en stoffelijke bestanddelen van het lichaam. Vanuit fysiologisch standpunt bezien, is de slijm-energie vooral verantwoordelijk voor de regulering van de lichaamsvloeistoffen (vochtbalans, lymfe) en het hormonale evenwicht, de endocriene organen en het immuunsysteem omvat. Een verstoring van de slijmenergie geeft teveel koude in het lichaam.

De diagnose

Voor het stellen van een diagnose heeft een Amchi (zie kader) een aantal instrumenten tot zijn beschikking, te weten de urine diagnose, de polsdiagnose, het stellen van vragen aan de patiënt en het beoordelen van uiterlijke kenmerken.

De polsdiagnose

Met drie vingers worden door de Amchi de drie energieën van de verschillende organen in de linker en rechter pols van de patiënt beoordeeld. De drie energieën liggen op een verschillende 'diepte' in de pols en met iedere vinger voelt hij twee organen. Als voorbeeld kunnen we de middelvinger van de rechterhand van de Amchi nemen: met de linker helft van de vinger beoordeelt hij de drie energieën in de milt en met de rechter helft van deze vinger de energieën in de maag. Op deze wijze wordt de gezondheidstoestand van 12 verschillende organen beoordeeld. Over de polsdiagnose schrijft de Duitse Internist Asshauer: Het is zeker, dat met de polsdiagnose een nauwkeurige, ook in ons referentiekader overdraagbare, reproduceerbare, efficiënte en goedkope diagnostiek mogelijk is, hoe ongelooflijk dit mag klinken. Hij vertelt over zijn eigen ervaringen met een tweetal Tibetaanse Amchi's, die hem na het stellen van een diagnose, zonder iets van zijn medische geschiedenis te weten, het volgende konden vertellen: u heeft een leverprobleem, de gal is zeer zwak evenals de nieren en uw bloeddruk is niet in orde. Asshauer had de volgende medische historie: een langdurig leverprobleem, -zijn galblaas was verwijderd-, hij had een niersteen en zijn bloeddruk, die met (westerse) medicamenten werd bestreden en op dat moment normaal was, m.a.w. met een bloeddrukmeter zou men geen afwijking kunnen vinden!
Om de pols van een patiënt goed te kunnen beoordelen, moet in principe eerst zijn zogenaamde constitutionele pols (ook wel de natuurlijke of constante pols genoemd) zijn vastgesteld. Deze is namelijk bepalend voor de interpretatie van de volgende stap, het

beoordelen van de frequentie van de pols. Pulseert de pols van de patiënt vijf keer per ademhaling van de dokter, dan is de patiënt gezond. Is de frequentie hoger dan vijf, dan heeft de patiënt een warme ziekte en is de frequentie minder dan vijf, dan heeft de patiënt een koude ziekte. Hoe meer de frequentie afwijkt van vijf, des te ernstiger is de ziekte. De constitutionele pols, waarbij drie typen onderscheiden worden, kan afhankelijk van het type van nature wat sneller of langzamer zijn en moet bij de beoordeling worden betrokken. Naast kenmerken als de frequentie van de pols zijn subtielere kenmerken zoals de kracht van de pols en de regelmaat van belang.

De urine diagnose

Het belang van de urine diagnose wordt door de grote Tibetaanse Amchi/monnik Yeshi Donden in de volgende metafoor omschreven: Een marktkoopman, die illegale waren verkoopt, zal zijn waren met een doek afdekken en alleen in bedekte termen erover spreken. Evenzeer zijn ziekte en gezondheid van een persoon verborgen in de urine. Een Amchi beoordeeld in principe de eerste urine van de dag. Bij de visuele urine diagnose worden de kleur, helderheid, neerslag (sediment), geur en schuimvorming beoordeeld. Door de urine te schudden of met een staafje te kloppen ontstaan bellen en de grootte, stabiliteit, verdeling en het geluid bij het uiteenspatten van de bellen geeft de Amchi informatie over verstoringen van de energieën. Ook kan hij vaststellen, of er sprake is van een warme of een koude ziekte. Ook de dikte van de olie-achtige, drijvende laag op de urine is een indicatie voor een koude of warme ziekte.

Het ondervragen van de patiënt

Om zijn diagnose te kunnen onderbouwen of bevestigen, zal de Amchi soms nog wat meer informatie van de patiënt willen hebben. Hierna enige voorbeelden van de vragen, welke een Amchi kan stellen: wat voor smaak heeft u in de mond als u 's ochtends wakker wordt: bitter, zuur of is uw mond droog? Of: bent u onrustig, kunt u zich moeilijk concentreren? Of: moet u vaak geeuwen of zuchten, of heeft u vaak de behoefte om u uit te rekken? De informatie op deze vragen geeft de Amchi een indicatie, of één van de drie energieën uit balans is en zo ja, welke.

Uiterlijke kenmerken

Als de Amchi dit noodzakelijk acht, kan hij van een aantal uiterlijke kenmerken extra informatie ter onderbouwing van zijn diagnose krijgen. De kleur, het aanwezig zijn van beslag, vochtigheid en structuur van de tong kunnen een indicatie zijn, welke energie uit balans is. De ogen, en vooral de aard en structuur van de bloedvaten van de ogen, bevatten ook informatie welke nuttig kan zijn voor de diagnose. Soms zal de Amchi op een aantal zorgvuldig uitgekozen plaatsen, die over het hele lichaam verspreid kunnen zijn, met zijn vingers druk uitoefenen. Het al dan niet ervaren van pijn door de patiënt geeft hem informatie over de aard en intensiteit van de verstoringen van de drie energieën. De plaatsen, waar hij de druk zal uitoefenen, worden met de vingers afgemeten t.o.v. duidelijk herkenbare plaatsen van het lichaam en liggen op de energiebanen.

De therapie

De therapie in de Tibetaanse Geneeskunde is gebaseerd op drie pijlers: kruidenpillen, dieet en gedragsadviezen. Deze drie behandelmethoden kunnen niet los van elkaar worden gezien: indien alle adviezen worden opgevolgd, versterken ze elkaar wederzijds, maar het niet opvolgen van één der adviezen kan het effect van de andere adviezen, en dus de totale therapie, teniet doen.

De kruidenpillen

De Tibetaanse kruidenpillen zijn complexe fytotherapeutica (plantaardige geneesmiddelen). Ze bestaan uit vele (soms wel tientallen) planten aangevuld met natuurlijke mineralen. Van de planten kunnen de bast, de wortel, de bladeren of de vruchten worden gebruikt. Tibetaanse kruidenpillen bevatten werkzame planten, planten die de werkzaamheid ondersteunen en planten, die de bijwerkingen verminderen. De planten worden gedroogd en gemalen, maar zijn verder onbewerkt. Het Men Tsee Khang maakt deze kruidenpillen nog op de eeuwenoude manier en gebruikt planten, afkomstig uit de Himalaya en India. De Tibetaanse kruidenpillen werken soms niet snel: pas vanaf een week tot een maand, maar soms zelfs een jaar, is er een effect te bespeuren. Door de wijze, waarop ze zijn samengesteld, treden er nauwelijks bijwerkingen op en die zijn gewoonlijk niet ernstig.

Dieet

De tweede pijler van de therapie is het dieet. Mensen met een koude ziekte wordt bijvoorbeeld afgeraden om koud voedsel te eten en voor warme ziekten wordt warm voedsel afgeraden. De dieetvoorschriften van een Amchi zijn niet vergelijkbaar met onze westerse dieetvoorschriften: zo kan een dieet advies bijvoorbeeld luiden om geen varkensvlees (koud) te eten maar wel lamsvlees (warm). Soms wordt geadviseerd om rijst, die op grotere hoogte is verbouwd, in het dieet op te nemen. Suiker (koud) valt af te raden bij koude ziekten, evenals paprika dat ook erg koud is. Over het algemeen zijn de Amchi's geen grote voorstanders van rauwkost, omdat dit moeilijk te verteren is en bevelen zij altijd aan de groente kort te koken. Sommige patiënten wordt aangeraden geen zure dingen te eten (sinasappels, grapefruit, citroen, azijn) maar voor deze patiënten is er één troost: limoentjes mogen wel, omdat die in de spijsvertering van zuur naar zoet veranderen. En als u last heeft van sinusproblemen, dan worden radijs en knoflook afgeraden.

Gedrag

De Tibetaanse geneeskunde, die haar wortels heeft in het Tibetaans boeddhisme, ziet als oorzaken voor het

ontstaan van ziekten de drie vergiften: gehechtheid, afkeer en onwetendheid. Onwetendheid, ook wel het vasthouden aan werkelijk bestaan genoemd, heeft betrekking op onze inzichten over de wijze, waarop personen en verschijnselen bestaan. De preventie van ziekten bestaat dus uit het ontwikkelen van een bewustzijn, waarin voor de drie vergiften geen plaats meer is en het daaruit voortvloeiende gedrag. Omdat dit een moeilijke weg is, die alleen voor hoog gerealiseerden is weggelegd, is het uit preventief oogpunt belangrijk dat men zich bewust is van deze oorzaken voor ziekten. Voor het gedrag van alle dag betekent dit het vermijden van extremen. Dit betekent bijvoorbeeld tocht vermijden, altijd gekleed gaan naar de eisen van het seizoen, geen grote afwisseling van warm en koud en altijd in gedachten te houden, dat overdaad schaadt. Spanningen (stress) is slecht voor het lichaam en voor piekeraars is er altijd de goede raad van de Dalai Lama: als je in een situatie bent, die onprettig is en waarover je je zorgen maakt, heeft het geen zin om je daarover op te winden of er over te blijven piekeren. Immers, kan je er iets aan doen, dóe het en kan je er niets aan doen, blijf er dan niet over piekeren want je kan er immers toch niets aan doen. Op deze wijze komt de geest altijd tot rust.

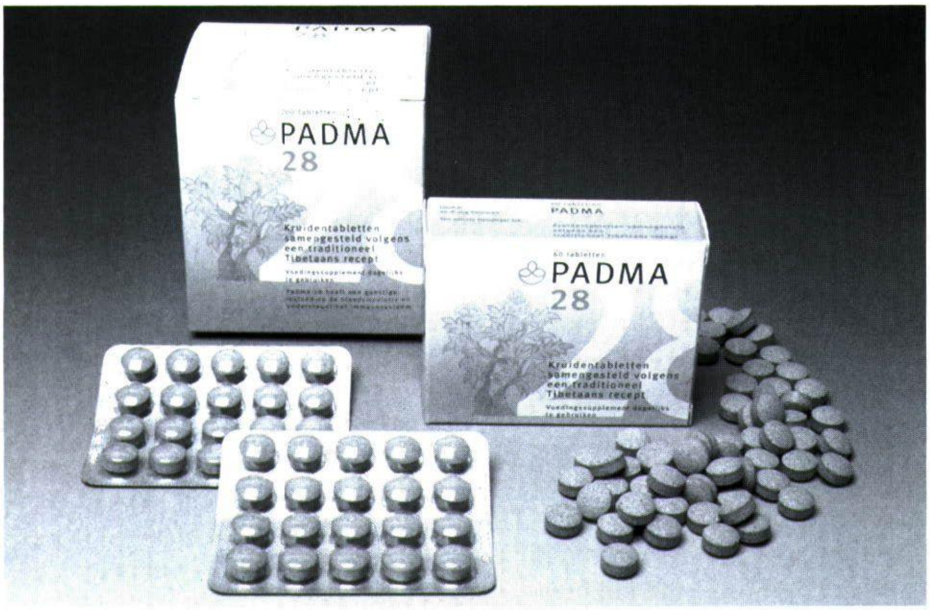
Tibetaanse Geneeskunde en de westerse medische wetenschap

Op dit moment heerst in verlichte wetenschappelijke kringen de opvatting, dat de eeuwenoude Traditionele geneeswijzen zich in feite gevalideerd hebben: het is zeer onwaarschijnlijk, dat generatie na generatie zich door kwakzalverij zal laten bedotten. Toch is het van belang om niet alleen naar bewijzen te zoeken voor de efficacy van Traditionele geneeswijzen, maar ook om binnen de Traditionele Geneeswijzen te onderzoeken of ze remedies bevatten, die een beter resultaat leveren voor een kwaal dan onze westerse geneeswijzen. Op dit moment is het aantal onderzoeken naar de efficacy van Tibetaanse Geneeskunde nog beperkt, zeker in vergelijking met de Ayurveda en de Traditionele Chinese Geneeskunde. Dit heeft een drietal oorzaken: het ontbreken van een groot thuisland (India, China) waar westers opgeleide artsen beschikbaar en geïnteresseerd zijn om de eigen historische geneeswijzen zonder al te veel vooroordelen te bestuderen. Daarbij komt het feit, dat pas vanaf 1980 de opleidingen voor de Tibetaanse Geneeskunde bij het Men Tsee Khang in India weer kwantitatief en kwalitatief voldoende geschoolde Amchi's begon af te leveren. Het waren de westerlingen, die India bezochten, die de medicijnen en de verhalen mee naar het westen namen en langzamerhand westerse medici van de mogelijkheden van de Tibetaanse Geneeskunde wisten te overtuigen. Daarbij waren grote obstakels te overwinnen: het medische establishment in het westen, dat vooral in de onderzoeksinstituten te vinden is, was altijd een hobbel van formaat. Een derde probleem is de traditionele bereidingswijze van de Tibetaanse kruidenpillen: in principe willen westerse wetenschappers alleen onderzoek doen naar geneesmiddelen, die volgens westerse normen geproduceerd worden (GMP). Het meest onderzochte complexe Tibetaanse fytotherapeuticum is Padma 28. Het recept van Padma 28 is afkomstig uit een Tibetaans Boeddhistisch klooster in Burjatin. In de tweede helft van de 19e eeuw kreeg de Tibetaanse Arts Sultim Badma, een uitnodiging om naar St Petersburg te komen, nadat hij met succes de door andere artsen opgegeven vrouw van de gouverneur van Oost-Siberië had behandeld. Zijn jongere broer, die later werd gedoopt als Pjotr Badmajeff, volgde hem op en het was waarschijnlijk deze arts, die de recepturen aanpaste, omdat niet alle ingrediënten ter plaatse verkrijgbaar waren. De artsen familie Badmajeff heeft later, toen zij door de oktober revolutie Rusland moest verlaten, hun receptenboek via Polen mee naar het westen genomen. De Zwitserse firma Padma AG heeft de rechten voor het receptenboek verworven en heeft op dit moment een tweetal recepten op de markt gebracht, Padma 28 en Padma-lax. Vooral Padma 28, het recept met nummer 28 uit het receptenboek, is door westerse wetenschappers grondig onderzocht en het is gebleken, dat het vooral bij arteriosclerosis werkzaam is (zie kader). Het tweede, door Padma AG op de markt gebrachte complexe fytotherapeuticum, Padma-Lax, blijkt niet alleen een goed laxeermiddel te zijn: het blijkt de darmfunctie te normaliseren. Een gerandomiseerde dubbel-blind placebo onderzoek, welke door de Hadassah-Universiteit is uitgevoerd, wijst uit dat Padma-Lax bij Irritable Bowel Syndrome (samengaand met constipatie) een ondubbelzinnige vermindering van de (pijn)klachten gaf. Naast de studies, die betrekking hebben op de recepturen van de Badmajeff familie, kunnen nog een tweetal andere studies worden genoemd:

- Professor Asschoff van de Universiteit van Ulm heeft de werking van een Tibetaans recept op de profylaxe van migraine onderzocht en vond goede resultaten
- Bij de NSTG in Amsterdam is een pilot studie uitgevoerd naar het effect van Tibetaanse Geneeskunde bij diverse reumatische aandoeningen. Deze studie was gebaseerd op een aantal gevalideerde vragenlijsten en gaf aan, dat een groot deel van de patiënten een verbetering van de 'kwaliteit van leven' ervoer.

Tibetaanse Geneeskunde in de praktijk

Bij de praktijken van de NSTG komen mensen met een breed scala van klachten. Een deel van de patiënten heeft chronische klachten, waarover ze in het reguliere circuit te horen hebben gekregen dat er weinig of niets aan te doen is. Gebaseerd op observaties van medewerkers van de NSTG, boeken Tibetaanse artsen bij



o.a. de volgende ziektebeelden goede resultaten: darm- en leverkwalen, allergieën, reumatische ziekten, chronische vermoeidheid (vaak in combinatie met een verminderde afweer), diabetes, epilepsie en migraine. Voorwaarde is echter, dat de patiënten zich aan alle gedrags- en dieetvoorschriften houden en volgens voorschrift de kruidenpillen innemen. Hierbij moet worden aangetekend, dat het wel even kan duren eer de resultaten van de therapie merkbaar worden, zodat de motivatie van de patiënt van belang is voor het resultaat.

Padma 28: hoe werkt het mogelijk

Padma 28 bevat een veelvoud aan plantaardige anti-oxydanten die de oxydatie van de vetzuren in de LDL voorkomen. Daarnaast bevat Padma 28 plantaardige complex vormers, die ijzer binden zodat het ijzer zijn werking als katalysator voor de produktie van oxydanten verliest. Padma 28 bevat niet alleen een grote verscheidenheid aan anti-oxydanten maar remt ook de produktie van anti-oxydanten door de neutrofielen. In een onderzoek van de Universiteit van Kopenhagen is vastgesteld dat Padma 28 een positieve invloed heeft op de fybrinolyse. En uit o.a. studies van de Israëlische Hadassah Universiteit is gebleken, dat Padma 28 ook ontstekingsremmend werkt (lit. 8, 14). Bovendien heeft Padma 28 een kleine maar significante invloed op de cholesterolspiegel. Oorspronkelijk was Padma 28 een koud medicijn, gebaseerd op Kamfer. Koude medicijnen worden toegepast bij warme ziektes (ontstekingen, infecties). Diverse onderzoeken, die in Polen zijn gedaan, bevestigen dat Padma 28 de immunologische afweer bij chronische infecties bevordert (lit. 9, 12, 13, 14). Recente studies (lit. 15) laten zien, dat in de arteriosclerotische plaque antilichamen tegen virussen en bacterien aanwezig zijn. Maw, een zeer oud middel tegen ontstekingen en infecties blijkt effectief te zijn bij vaatvernauwingen.

Product veiligheid

Uit toxicologische studies (acute toxiciteit, chronische toxiciteit en mutageniteit) en de ruim 20 jarige ervaring met het produkt in Zwitserland zijn geen beperkingen voor de toepassing of contra-indicaties gebleken. Tot nu toe zijn geen interacties bekend met andere medicijnen zoals bloeddruk verlagende middelen, medicijnen voor diabetici, stollingsremmers, cholesterol en bloedvetverlagende middelen. Er zijn echter geen systematische onderzoeken gedaan om dit te bevestigen. Mochten er bij het gebruik allergische reacties optreden, dan dient men de inname te staken.

De Nederlandse Stichting ter bevordering van Tibetaanse Geneeskunde NSTG in Amsterdam maakt gebruik van door Men Tsee Khang gedetacheerde Amchi's. De praktijk heeft ook een eigen apotheek, die meer dan 120 verschillende complexe fytotherapeutca in voorraad heeft. Ook de kruidenpillen zijn afkomstig van het Men Tsee Khang, zodat de NSTG geheel volgens de traditie werkt. De NSTG is gevestigd in Amsterdam aan de Prinsengracht 200 en telefonisch te bereiken via 020 6254138.

In het oude Tibet waren twee medische universiteiten, te weten Men Tsee Khang en Chagpori. Men Tsee Khang (het Tibetan Medical Institute) is heropgericht door de Tibetaanse Regering in Ballingschap in 1962. Het is gevestigd in Dharamsala (India). Zijne Heiligheid de Dalai Lama is de Beschermheer van deze organisatie. Zij verzorgt de officiële opleiding voor Tibetaanse artsen, produceert de kruidenpillen en exploiteert een groot aantal klinieken in India, waarop Tibetaanse vluchtelingen en ook Indiërs, een beroep kunnen doen. In 1992 is het Chakpori Institute heropgericht, dat in Darjeeling is gevestigd. Chackpori is ook een erkende opleiding voor Tibetaanse artsen, die door de Tibetanen met de titel Amchi worden aangesproken. Op dit moment zijn er over de hele wereld ca 150 Amchi's.

Padma 28 wordt volgens GMP geproduceerd door de Zwitserse firma Padma AG. In Zwitserland is het geregistreerd voor de indicatie perifere arteriële doorbloedingsstoornissen en wordt het nu zelfs door de ziekenfondsen vergoed. De registratie is gebaseerd op een voldoende aantal gerandomiseerde dubbel-blind placebo onderzoeken, betrekking hebbend op Claudicatio Intermittens. Naar de werking van Padma 28 zijn ook diverse in-vitro studies uitgevoerd. Uit deze studies komt naar voren, dat Padma 28 het immuun systeem reguleert en stimuleert. Deze resultaten zijn in overeenstemming met andere klinische studies, waaruit blijkt dat Padma 28 ook bij een aantal andere ziekten werkzaam is. Deze studies hadden betrekking op chronisch actieve hepatitis-b (waarbij Padma 28 even effectief bleek te zijn als interferon) en frequente luchtweginfecties bij kinderen. In Nederland heeft Padma 28 de status van een voedingssuplement.

Door Arjan Korevaar.
Eerder verschenen in het Nederlands Tijdschrift voor Vitotherapie.

Overzicht kalender

van januari t/m juni 2003

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

J A N U A R I

2 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10 (8)	Wassende maan Tara-offerande
12 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
18 (15)	Volle maan Tara-offerande
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

F E B R U A R I

1 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
9 (8)	Wassende maan Tara-offerande
11 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
14 t/m 16	Geshe Dasang over Geest en Mentale Factoren 1, weekend Emst
16 (15)	Volle maan Tara-offerande
21 t/m 23	Geshe Dasang over Karma en reïncarnatie, weekend Emst
26 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

M A A R T

2 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
3 (1)	Tibetaans nieuwjaar, begin van het Grote Gebedsfestival (Mönlam Chenmo) ter herdenking van de wonderen van Boeddha Shakyamoeni
7 t/m 9	Geshe Dasang over Geest en Mentale Factoren 2, weekend Emst
11 (8)	Wassende maan Tara-offerande
13 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
16	Introductiedag met Geshe Dasang over het genezen van woede, dag in Emst
18 (15)	Volle maan Tara-offerande, tevens laatste dag Mönlam Chenmo
21 t/m 23	Geshe Dasang over mediteren, weekend Emst
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

A P R I L

1 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
4 t/m 6	Geshe Sonam Gyaltsen over Hfst. 4 van de Abhisamaya-alankara, weekend Emst
10 (8)	Wassende maan Tara-offerande
12 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
16 (15)	Volle maan Tara-offerande
25 t/m 27	Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst
26 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

M E I

1 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
2 t/m 4	Geshe Sonam Gyaltsen over Hfst. 4 van de Abhisamaya-alankara, weekend Emst
9 (08)	Wassende maan Tara-offerande
11 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
16 (15)	Volle maan Tara-offerande
23 t/m 25	Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst
25 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
30 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

J U N I

6 t/m 8	Geshe Sonam Gyaltsen over Hfst 4. van de Abhisamaya-alankara, weekend Emst
7	Viering van de conceptie van Boeddha Shakyamoeni
8 (08)	Wassende maan Tara-offerande
9 (09)	Offerande aan de spirituele leraren
14 (15)	Volle maan Tara-offerande + Saka Dawa, viering van geboorte, verlichting en parinirvana van Boeddha Shakyamoeni, aangepast programma met Nyung Nä (2x)
20 t/m 22	Geshe Sonam Gyaltsen over De Beoefeningen van Bodhisattva's, weekend Emst
24 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
29 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 0202 - 4280842

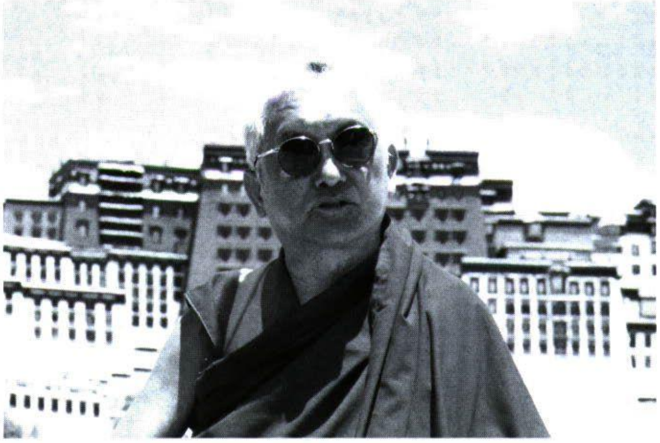
Retraite met Lama Zopa Rinpochee

16 april t/m 11 mei 2003
Vier weken retraite voorafgegaan door vervolgtoestemming tot beoefenen van de vier (voornaamste) meditatie-boeddha's van de Kadampa-traditie op 16 april.
Voertaal: Engels!
The retreat will start on the 17th and last 24 days, six days per deity, until May 10th including:

- **April 17th to 22nd: Buddha Shakyamuni**
- **April 23rd to 28th: Avalokiteshvara (Chenrezig)**
- **April 29th to May 4th: Tara**
- **May 5th to 10th: Acala (Miyowa)**

These four deities belong to Kryia-tantra and there is no mantracommitment. Lama Zopa Rinpoche will give refuge and bodhisattva-vows at the beginning of the initiation. If people haven't received an empowerment (wang) before, they can still take this subsequent permission (jenang), but won't be able to visualize themselves as the deity. Rinpoche says the retreat will suit everybody as there will be plenty of Lam Rim and deity-yoga. It is possible to join the retreat for one deity or several, but the minimum commitment is six days (one deity).

Institut Vajra Yogini will propose various types of accomodations for the retreat : double rooms, dormitories or camping. Space being limited, preference will be given to people



who want to do the entire retreat. Part-time retreatants will be accomodated on a first-come, first-reserved basis. Informations about accomodation and costs will soon be available on Institut Vajra Yogini's website (htt://perso.wanadoo.fr/institut.vajra.yogini).

Those already interested in joining the retreat can contact us for information :
- by e-mail : institut.vajra.yogini@wanadoo.fr
- by post : Institut Vajra Yogini 81500 Marzens France
- by telephone : + (33) (0) 5 63 58 17 22
- by fax : + (33) (0) 5 63 58 03 48.
Please indicate your dates and preferences.

Francois Lecointre (Director) and
Francoise Majeste (Spiritual Program Coordinator),
Institut Vajra Yogini

MEDITATIE IN EMST
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur
onder leiding van Koosje van der Kolk.
Iedereen is welkom.
Kosten: vrij (eigen bijdrage)
Plaats: Maitreya Instituut (oude jeugdherberg)
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst.
Tel 0578 661625/661450

MEDITATIES IN ZUTPHEN

Iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding, geleid door Uf Riezebos.

Informatie:	**E-mail:**	**chomo@planet.nl**
	Telefoon:	**0575-511291**

GESHE KONCHOG LHUNDUP
DE EERSTE VASTE LERAAR VAN HET MAITREYA INSTITUUT

geeft van januari t/m juni 2003 regelmatig les in
Meditatiecentrum Ganden Chökhor Ling
Kraaiendijk 12, Heijningen (vlakbij Rotterdam)
Inlichtingen: Aldi en Frits Niemijer, telefoon: 0168-476084

12 januari en 9 februari:
DE LEVENS VAN DE BOEDDHA (JATAKA-VERHALEN)
Engelse vertaling, aanvang 11.00 uur, de gehele dag.

30 maart, 20 april, 18 mei:
DE 37 BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Nederlandse vertaling, aanvang 11.00 uur, de gehele dag.

20 t/m 22 juni:
WEEKEND OVER HET MAHAYANA-BOEDDHISME
Aanvang vrijdagavond 20 juni, met tot slot:
LANG LEVEN INITIATIE BOEDDHA AMITAYUS

VADJRASATTVA RETRAITE
MET GESHE SONAM GYALTSEN

Voor het eerst sinds zijn verblijf in Nederland zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een langere retraite begeleiden. Deze retraite op de boeddha Vadjrasattva heeft tot doel de eigen geest te zuiveren van negativiteit. Deelname is mogelijk voor iedereen!
Bij de start van de retraite zal Geshela een korte uitleg geven van de meditatie die zal worden vertaald door Hans van den Bogaert. Voor deelname drie mogelijkheden: 2 weken, 1 week of 1 weekend:

Aanvang:	**vrijdagavond 18 juli 2003**
Einde:	**donderdagavond 31 juli**
	vrijdagavond 25 juli
	zondagavond 20 juli

DANK DOOR HERMAN HOMAN

Met dank aan iedereen die me in de afgelopen jaren heeft bijgestaan en met het gevoel het Instituut ' de Veilige Haven van de Sangha ' te hebben binnen geloodst, draag ik met tevredenheid mijn taak als Centrum-Directeur Emst over aan Kaye Miner.
Het was me een eer en een genoegen, en ik ben ervan overtuigd dat met deze ontwikkeling het Instituut weer nieuwe kansen krijgt.
Ik ben van plan om in het Instituut te blijven wonen en mijn steentje bij te blijven dragen.
Herman Homan

Het Maitreya Instituut werkt zonder winstoogmerk. Het bedrag dat U als donatie betaalt voor deelname aan cursussen is Uw bijdrage voor het in stand houden en ontwikkelen van de condities voor het waardevolle Dharma-onderricht. Dankzij Uw bijdrage kan het Dharma-onderricht zoals dat in het Maitreya Instituut wordt gegeven worden voortgezet en voor een breder publiek toegankelijk gemaakt.

U betaalt dus niet voor het Dharma onderricht, maar voor de faciliteiten van het Instituut.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 2003

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Rene van Luyn, Carmen Mensink,
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Lama Zopa Rinpochee in Tibet
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Thirza Happé
Jacoba Postma
Herman Homan

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

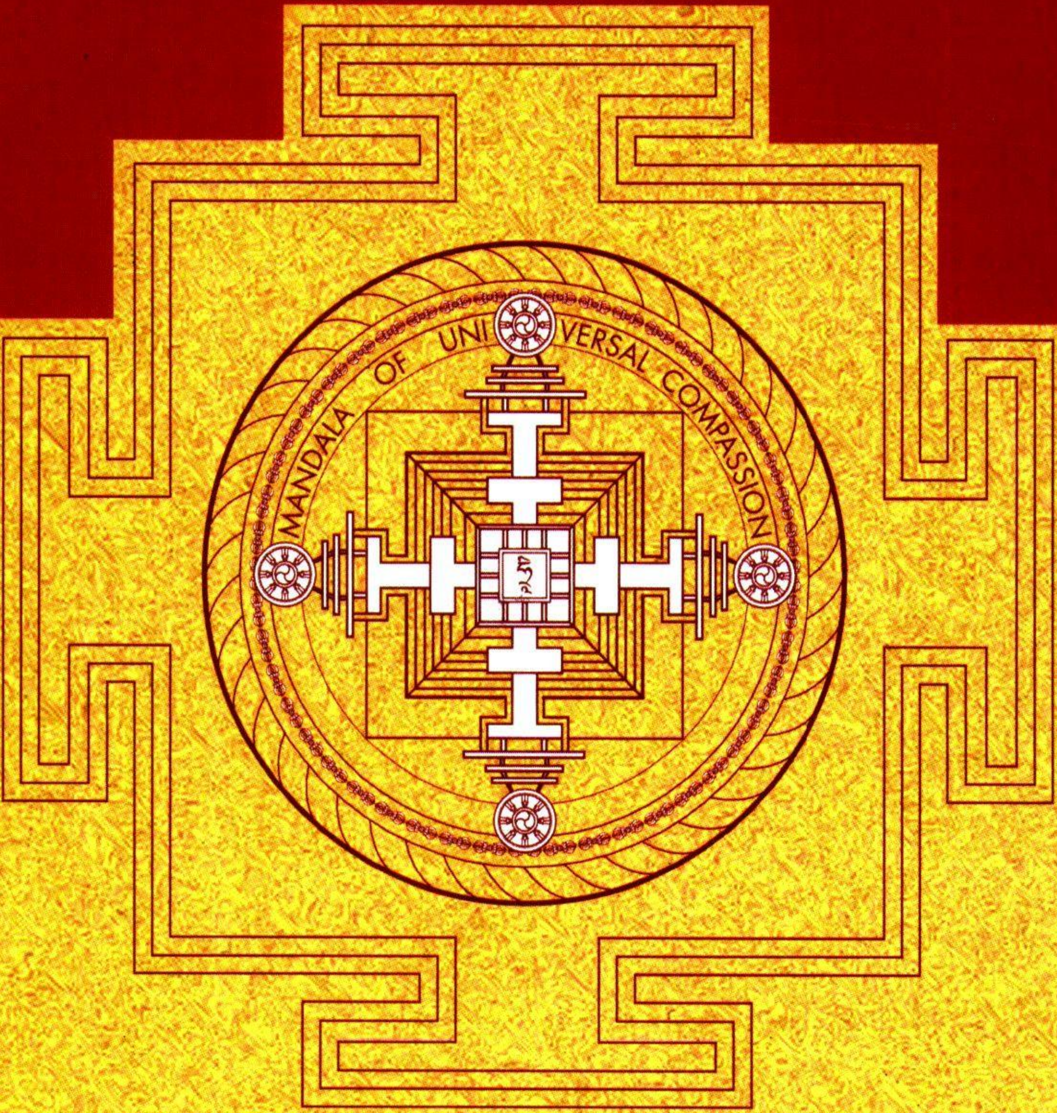
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION